Publicação Semanal
5 605248 000352 01652
TVmais
Nº 1652
• De 11 a 17 de setembro de 2024
PORTUGAL
€2,10 (cont.)
TVmais
KATE MIDDLETON
Relato emotivo da sua luta contra o cancro
€1 (cont.)
Conjunto de 4 PINCÉIS
NÉCESSAIRE
2 cores diferentes
48,885€
DILEMA
DAVID DIAMOND é o vencedor
Mulher DECIDE O DESTINO DO PRÉMIO
E ainda: DERROTA faz Bibi ADIAR SONHO
CRISTINA FERREIRA
pronta para surpreender em "Secret Story 8"
ENTREGA TOTAL
• Foco máximo na preparação
• Os segredos da dieta e a nova imagem
• Feliz no amor e mais reservada, abdicou de festa de aniversário de arromba
• As confidências íntimas que fariam dela uma grande concorrente
"A PROMESSA"
Verónica AMEAÇA MATAR a mãe
Estrelas de TALENTO E ELEGÂNCIA
Tudo sobre as NOVIDADES da grelha da SIC

Manuel Luís Goucha e Fernanda Serrano são amigos há vários anos e o apresentador já a entrevistou por diversas vezes

NO LUGAR DE GOUCHA

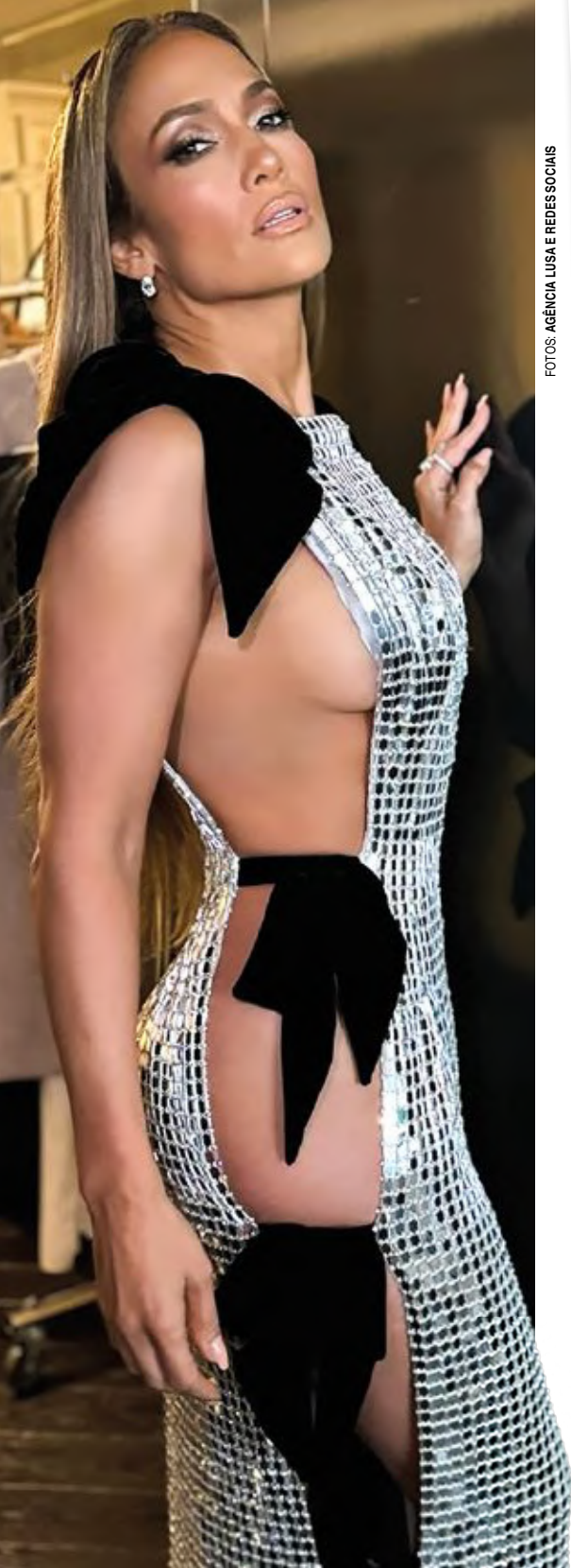
Cinco anos depois, a atriz volta a conduzir um programa da tarde e vai sentar-se no lugar do amigo durante uma semana. Segue-se depois... Cláudio Ramos!

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES** FOTOS: **ARQUIVO**

Depois de dez semanas na condução de "Dilema", **Manuel Luís Goucha** vai, finalmente, ter direito a um merecido período de descanso. O apresentador vai ausentar-se da antena da TVI durante as próximas duas semanas, regressando ao trabalho apenas a 30 de setembro. Tal como aconteceu em junho, não vai deixar programas previamente gravados. Mas, desta vez, não será Maria Botelho Moniz a substituí-lo. **"A Maria está agora concentrada nos diários da 'Casa dos Segredos', e como é o arranque do *reality show* não fazia sentido ausentar-se"**, comenta uma fonte ligada ao canal em exclusivo à **TvMais**. Assim, José Eduardo Moniz escolheu outra pessoa: para o lugar de Manuel Luís Goucha entra... **Fernanda Serrano.**

"A Fernanda já apresentou o 'A Tarde é Sua' e o 'Em Família', entre outros programas. E encarou este convite com muita alegria. Aliás, é um orgulho para ela substituir o amigo Goucha", refere uma amiga à nossa revista. Esta não é uma estreia para a Júlia de "Cacau" neste registo. No verão de 2019, quando ainda Fátima Lopes conduzia "A Tarde é Sua", Fernanda Serrano chegou a ficar no seu lugar. Agora vai repetir a experiência entre 16 e 20 de setembro. Já na segunda semana de férias de Manuel Luís Goucha será, ao que tudo indica, Cláudio Ramos a preencher a ausência do apresentador. O anfitrião das manhãs da TVI vai estar de férias entre 16 e 20 de setembro, mas regressa ao trabalho mais cedo do que o colega. ■

JENNIFER LOPEZ
O vestido da "vingança"

A cantora marcou presença no Festival Internacional de Cinema de Toronto, no Canadá, e captou todas as atenções com o "vestido da vingança", que deixava pouco espaço à imaginação. Aos 55 anos está mais *sexy* que nunca e Ben Affleck, de quem acabou de se divorciar, é que ficou a perder.

FOTOS: AGÊNCIA LUSA E REDES SOCIAIS

MARIANA MONTEIRO
No Japão e deliciada com um "Bambi"

A atriz está de férias no Japão e tem partilhada a viagem nas suas redes sociais, mostrando-se em Osaka, onde visitou o Nara Park "que está cheio de 'bambis'", escreveu deliciada com o animal, seguindo para Kyoto e outros locais.

PAIS DE NELSON E SÉRGIO ROSADO
Celebram bodas de ouro

Os Anjos estão a viver um momento muito especial. No dia 1 de setembro, os pais dos cantores, **Graciete** e **Manuel Rosado**, comemoraram 50 anos de casamento. **"Este amor resultou numa família repleta de felicidade e de muitas histórias bonitas"**, partilhou Sérgio Rosado nas suas redes sociais.

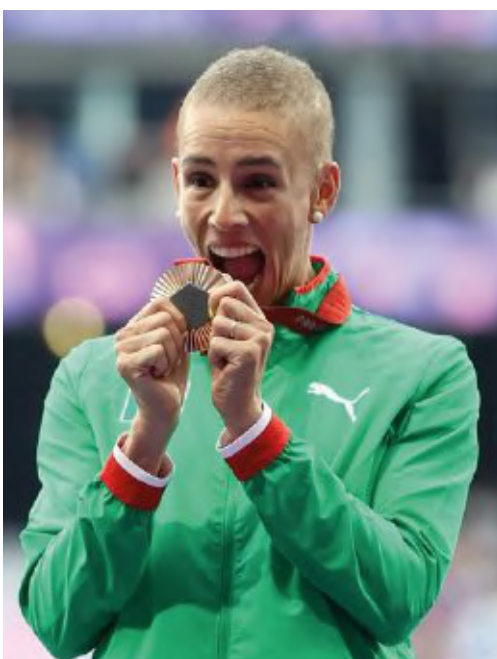
JOGOS PARALÍMPICOS DE PARIS
Participação honrosa

A comitiva portuguesa regressou de França com 7 medalhas e 18 diplomas. Entre os medalhados destaque para Sandro Baessa (atletismo), Luís Costa (ciclismo de estrada), Carolina Duarte (atletismo) e Djibrilo Lafa (judo).

MIA ROSE
Está grávida

Foi com um vídeo, partilhado no Instagram, que a cantora anunciou que espera o segundo filho, fruto do seu casamento com António Morais. "Adivinhem quem vai ser um irmão mais velho?", diz refrindo-se a Mateus, de 6 anos, da sua relação com Miguel Cristovinho, dos D.A.M.A.

LADY GAGA E MICHAEL POLANSKY
Anel de noivado à vista de todos

O visual da cantora no Festival de Cinema de Veneza foi uma obra de arte. Lady Gaga surgiu com um vestido longo e decotado de alta-costura da Dior e acessório na cabeça, que lhe cobria os olhos com as abas de renda e duas pontas empinadas. Mas a sua passagem na passadeira vermelha ficou ainda marcada por mostrar ao mundo o seu valioso anel de noivado.

"Simplesmente AMAR E SER AMADA"

Num vídeo publicado nas redes sociais, a princesa de Gales anunciou ter concluído os procedimentos terapêuticos contra o cancro que enfrenta mas assume que ainda tem um longo caminho a percorrer

TEXTO: **CARLA SILVA SANTOS** FOTOS: **REDES SOCIAIS**

Foram 9 meses de incógnita desde que soube que sofria com uma patologia do foro cancerígeno, apesar de nunca ter revelado mais detalhes sobre a doença. No dia 9 de setembro, **Kate Middleton** partilhou um vídeo e uma mensagem na página oficial do casal real. Num registo completamente pessoal, Kate fala na primeira pessoa sobre o que têm sido os últimos meses na sua vida. **"À medida que o verão chega ao fim, não consigo expressar o alívio que é ter finalmente concluído o meu tratamento de quimioterapia"**, começa por dizer. **"Os últimos nove meses foram incrivelmente difíceis para nós como família. A vida como a conhecemos pode mudar num instante e tivemos que encontrar uma maneira de navegar nas águas tempestuosas e na estrada desconhecida"**, acrescentou.

A mãe de **George**, **Charlotte** e **Louis** mostra-se nas imagens partilhadas em família, com **William** sempre por perto e em manifestações de carinho, que demonstram o quanto estiveram unidos nesta dura fase das suas vidas, com três filhos ainda pequenos. **"A jornada do cancro é complexa, assustadora e imprevisível para todos, especialmente para aqueles mais próximos"**, fez questão de salientar a nora do rei Carlos III.

UMA NOVA VIDA

Foi na cidade de Norfolk, onde a família real britânica possui uma propriedade – Sandringham House – que foi feito o vídeo repleto de momentos enternecedores que revelam um lado mais íntimo dos Principes de Gales em família, assim como parece indiciar uma outra forma de ver a vida. **"Com humildade, também nos coloca frente a frente com as próprias vulnerabilidades de uma forma que nunca tinha considerado antes e, com isso uma nova perspectiva sobre tudo"**, afirmou. **"Este tempo, acima de tudo, lembrou a William e a mim de refletirmos e sermos gratos pelas coisas simples, mas importantes da vida, que muitos de nós muitas vezes consideramos certas. De simplesmente amar e ser amado"**, disse com uma voz calma e firme.

Apesar de ter vencido esta batalha, a monarca sabe que a guerra não está ganha e revela que o foco agora é fazer tudo o que está ao seu alcance para se manter **"livre do cancro"**. **"Embora eu tenha terminado a quimioterapia, o meu caminho para a cura e a recuperação total é longo e devo continuar a aproveitar cada dia que chega"**, destacou.

Ao lado do marido, o príncipe William, Kate realçou que este tempo serviu para darem mais valor ao tempo que passam juntos

e expressa um desejo

Louis, Charlotte e George, ao lado de Kate e de William, mostraram que estão felizes com a recuperação da mãe

"DA ESCURIDÃO PODE SURGIR A LUZ. DEIXE A LUZ BRILHAR"
KATE MIDDLETON

REGRESSO EM BREVE

A princesa de Gales deu outra boa notícia nesta partilha nas redes sociais. **"Estou ansiosa para voltar ao trabalho e realizar mais alguns compromissos públicos nos próximos meses, quando puder"**, salvaguardou. **"Apesar de tudo o que aconteceu antes, entro nesta nova fase de recuperação com um renovado sentimento de esperança e apreço pela vida"**, confessou ainda. Desde o primeiro comunicado oficial sobre o estado de saúde de Kate, a 22 de março, que o casal tem vindo a sentir o carinho do público. **"William e eu estamos muito gratos pelo apoio que recebemos e retiramos muita força de todos aqueles que estão a ajudar-nos neste momento. A bondade, empatia e compaixão de todos têm sido verdadeiramente esmagadora"**, salientou.

A terminar, reforçou a mensagem de esperança **"a todos aqueles que continuam a sua jornada contra o cancro". "Continuo convosco, lado a lado, de mãos dadas. Da escuridão, pode surgir a luz, deixe essa luz brilhar"**, concluiu. ■

CRISTINA FERREIRA prepara-se com afinco para a

ENTREGA TOTAL

A anfitriã do *reality show* da TVI, que estreia dia 15, adotou um estilo de vida regrado e não descura nenhum pormenor antes do regresso aos domingos, onde quer surgir com uma imagem irrepreensível e mais profissional e serena do que nunca

TEXTO: **ANA ISABEL ALMEIDA COM VANDA LADEIRAS** FOTOS: **ARQUIVO E REDES SOCIAIS**

A estação de Queluz de Baixo aposta no regresso de "Casa dos Segredos", com estreia marcada para domingo, 15 de setembro, e que vai ter, pela primeira vez, **Cristina Ferreira** como apresentadora. A nova temporada está envolta em segredo, mas a entrega da anfitriã é total, com foco máximo no trabalho e a preparar tudo ao pormenor. Afinal, dá a sua cara por mais um programa e quer que seja um grande êxito. E isso passa por estar no seu melhor.
Cristina Ferreira quer voltar a surpreender o público, tendo, nas últimas semanas, implementado mudanças nas suas rotinas. A começar pelos hábitos alimentares: a comunicadora deseja recuperar a sua melhor forma física e tem sido intransigente. Assim que as férias terminaram, voltou à dieta regrada que lhe permitiu alcançar as curvas que sempre desejou. Empenhada em perder alguns quilinhos a mais até meados de setembro, evita todos os "pecados" que possam colocar em causa a sua dieta, como até já provou em direto. Na terça-feira, dia 3 de setembro, recebeu em "Dois às 10" Rita Magro, a única mulher em Portugal que se destacou no Guia Michelin entre os talentosos *chefs* da gastronomia nacional. No programa das manhãs da TVI, Rita deu algumas iguarias a provar aos apresentadores, contudo, Cristina Ferreira foi muito direta naquele momento e recusou. **"Peço imensa desculpa, mas não posso mesmo provar"**, disse, delegando essa responsabilidade para Cláudio Ramos. **"Provas tu, já sabes que eu não posso mesmo"**, reforçou. E manter-se longe de excessos aplica-se noutros casos. A sua rotina é cada vez mais saudável, o coração, graças ao amor de João Monteiro, está ótimo e recomenda-se, e até nos momentos de lazer e festa a sua postura é mais tranquila e reservada. Prioridades de quem está de bem com a vida e quer que isso se reflita, cada vez mais, no trabalho que faz. ■

A DIETA DE CRISTINA

Manhã: um pequeno-almoço composto por pão escuro de centeio, fiambre *light* (de frango ou peru), um ovo mexido, queijo de cabra e fruta. Não há lanches a meio da manhã.

Depois das 13.00 horas: Carne ou peixe grelhado com arroz e salada. Pode, ocasionalmente, acompanhar com batatas fritas (poucas) e até comer uma sobremesa pouco calórica. Não há lanche à tarde. A última refeição é um jantar ao final do dia.

Entre as 18h/19 horas: come ovos e fruta ou uma refeição ligeira, como frango grelhado, sem qualquer tipo de gordura. Não come mais nada até à manhã do dia seguinte, perfazendo o total de 15 horas de jejum. Tem um dia por semana para comer à vontade e cometer alguns disparates, contornando o regime alimentar.

15 horas sem comer

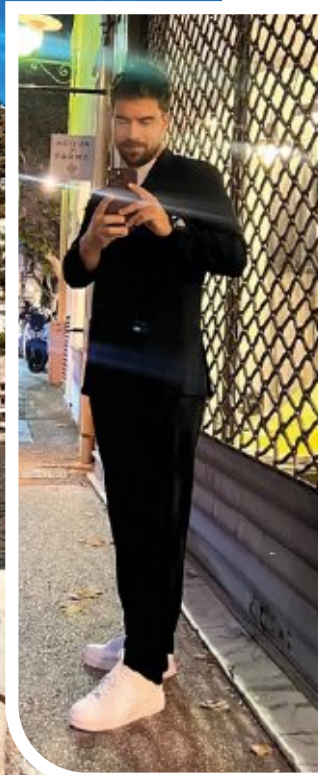
A diretora de Entretenimento e Ficção da TVI e grande estrela de “Secret Story 8” revelou, em 2022, que faz jejum intermitente. É esta a dieta que lhe permitiu perder oito quilos, passando dos 68 para os 60 num ano. Cristina revelou, na altura, que “**já fazia uma alimentação exímia**” e tinha tentado de tudo para perder peso e inchaço abdominal que muitas vezes a atormentava, mas por causa de uma **“alteração no intestino”**, que a levou a fazer alguns exames de diagnóstico, não conseguia emagrecer. Até que começou colocou em prática o jejum intermitente. A apresentadora toma o pequeno-almoço muito cedo, antes de ir para o ar, almoça sempre à mesma hora e depois só faz um **“lanche ajantarado”** ao final da tarde. **“É a minha última refeição”**, garantiu. E esse parece ser o segredo pois, como disse, **“o corpo habitua-se à quantidade de comida”** e, com o jejum intermitente, **“o corpo vai buscar as reservas de energia”**. Antes jantava mais tarde e ia para a cama. **“Comia e ia-me deitar. Acho que o corpo não tinha tempo para digerir os alimentos.”** Mais do que uma simples dieta para perder os quilos a mais, a comunicadora mudou o seu estilo de vida, ficando longos períodos sem ingerir nenhum alimento. Cristina opta também por seguir uma dieta menos calórica, baixa em hidratos de carbono, mas garante que sempre comeu de tudo.

Estilo de vida saudável

Além da forma regrada como se alimenta, a estrela da TVI não abdica de um estilo de vida saudável e do qual fazem parte as longas caminhadas que normalmente faz na Ericeira e que muitas vezes partilha com os seus seguidores. Além disso, rendeu-se à prática de outra modalidade desportiva: pilates, um método de reforço muscular. A apresentadora garantiu, em novembro de 2023, após começar as aulas semanais, que já estava a ver os benefícios destes exercícios: “Noto muito já na postura, na elasticidade e na alegria. E ainda vou ficar magra”, disse Cristina.

→

RESERVADA E FELIZ

Não é só nos cuidados com o corpo e a saúde que Cristina adotou uma nova postura. É possível constatar, nos últimos meses, que a apresentadora também surge com visuais mais conservadores, dizendo adeus aos decotes e às roupas mais ousadas. A justificação pode estar no momento de serenidade que vive, desde o início do namoro com **João Monteiro.** O casal está junto desde o final de 2023 e Cristina tem surgido com peças de vestuário mais reservadas, *looks* mais discretos – longe vão os tempos em que estes eram motivo de polémica. Esta postura é transversal ao que mostra nas suas redes sociais. A relação com o treinador de ténis é cada vez mais preservada, como sempre aconteceu com a sua família, especialmente o filho de 16 anos, Tiago Casinhas, e os pais. A apresentadora passou férias nas ilhas gregas ao lado do amado, em julho, mas em nenhum momento se mostrou com a sua cara-metade naquele paraíso. Os fãs e seguidores apenas foram brindados com muitas fotos e *stories* dos locais idílicos que visitou. O mesmo aconteceu nas habituais férias com os amigos, a bordo de um iate em Ibiza. Se em 2023 a partilha de momentos ao lado de Bruno Cabrerizo, Catarina Duarte, Rubinho Correia e Sofia Ribeiro era recorrente, este ano apenas mostrou... o mar!

VIAGEM ATRIBULADA

Cristina viajou para o sul de França no dia 5 de setembro, para aquela que foi a escapadinha romântica ao lado do namorado, João Monteiro, antes de completar mais uma volta ao sol. Contudo, a viagem a dois começou com um valente susto durante o voo. **"Achei *nice* oferecer-me o que me torna feliz. Comecei em Nice, onde cheguei debaixo de uma trovoada sem igual. O voo da TAP foi dos poucos que aterrou. Uma trovoada como nunca vi. Já cheguei ao hotel às 3 da manhã. Mas depois da tormenta…",** revelou na sua conta de Instagram. Apesar do sobressalto vivido pelo casalinho, Cristina mostrou-se entusiasmada com a viagem. **"Já aterrei várias vezes em Nice, mas nunca tinha conhecido a cidade. É hoje. Que comece a minha viagem de aniversário."**

Festa a dois!

A 9 de setembro, Cristina brindou ao seu 47º aniversário, mas não organizou uma festa de arromba para celebrar. A apresentadora confessou que seria um momento vivido ao lado de João Monteiro e longe da euforia do passado. "Vai ser muito diferente dos outros anos, porque é uma festa para mim. Gosto de inovar, já me estava a cansar esta coisa de ter de fazer festas com temas e coisas e pensei: *Não, este ano tenho uma pausazinha, para sentirem saudades de terem uma festa outra vez*", revelou antes de dizer que fazer uma viagem romântica: "Vou a dois e, depois, vou estar só com a minha família". Faltava pouco para o dia 9 chegar ao fim quando João partilhou esta imagem romântica (*à direita*) com a seguinte legenda: "Estás mais bonita esta manhã do que alguma vez estiveste". Já a aniversariante, feliz, confessou: "Estou a ser inundada de amor. Obrigada a todos de coração".

E se Cristina fosse CONCORRENTE?

Factos, curiosidades e confidências íntimas que podiam dar excelentes segredos para o jogo

Bonita e sensual, dona de uma personalidade forte e de um grande sentido de humor, **Cristina Ferreira** já era, só por isso, uma forte candidata a concorrente de "Casa dos Segredos". Mas com uma vida com altos e baixos de assinalar e muito para revelar, nomeadamente as confidência íntimas e divertidas que não se inibe de fazer, há momentos, questões e experiências que, com a envolvência certa, dariam ótimos segredos que mexeriam (e muito!) com o jogo na "casa mais vigiada do País". ■

"Não gosto de fazer SEXO DENTRO DE ÁGUA. Nem no chuveiro"

Confissão da anfitriã de "Dois às 10" durante uma emissão em que uma convidada mais velha falava da sua vida sexual

"Já falsifiquei a assinatura da minha mãe"

Partilha feita no seu livro "Sentir" a propósito de **"um teste menos feliz"**, em que a nota não foi a que ela desejava

"Fiz o meu filho no dia do meu aniversário"

Mais uma revelação em direto na televisão, tendo acrescentando: **"Fi-lo na Ericeira"**

"Estive sozinha durante 13 anos. Não tive ninguém, nem me fez falta nenhuma"

Confissão feita durante o programa das manhãs da TVI e tendo Elma Aveiro, irmã de Cristiano Ronaldo, como convidada

"SOU UMA TENTAÇÃO: um padre assumiu que podia interessar-se por mim"

Tudo depois do pároco e amigo de Ricardo Esteves o confirmar: **"É uma mulher bonita, tem muita sensualidade"**

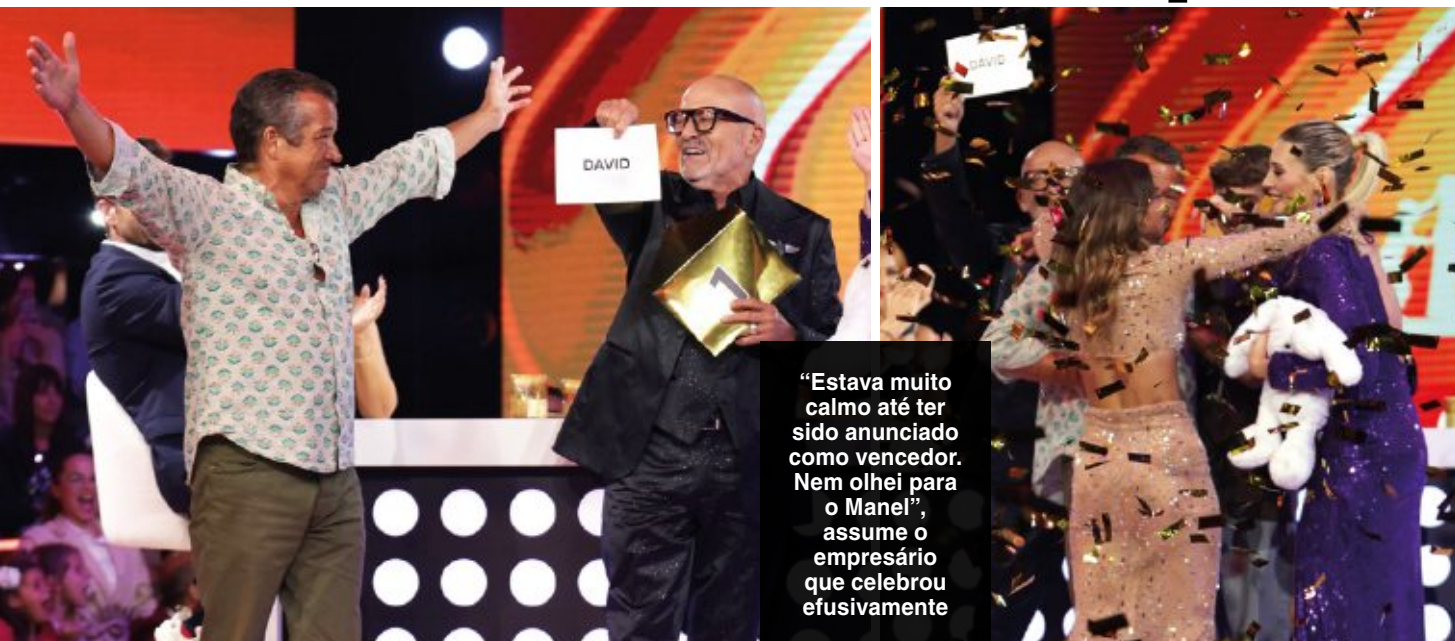
"O meu 'ex' foi condenado por VIOLÊNCIA DOMÉSTICA"

É António Casinhas, pai do seu filho, Tiago, após queixa feita por Alexandra Roque, sua antiga companheira. Pena suspensa e indemnização

"Fui VÍTIMA DE ASSÉDIO SEXUAL"

Outra revelação feita no seu livro, no qual conta: **"As flores indiciavam uma óbvia tentativa de conquista. As palavras, mansas, acusavam um objetivo claro: ele queria *comer-me*"**

DAVID DIAMOND chegou, viu e venceu o "Dilema"

"A minha mulher é que vai

"Estava muito calmo até ter sido anunciado como vencedor. Nem olhei para o Manel", assume o empresário que celebrou efusivamente

Foi considerado por muitos o melhor jogador e acabou mesmo por vencer o *reality show* da TVI, levando o prémio final para casa… contudo, o valor ainda não tem uma finalidade e vai ser gerido pela companheira

TEXTO: **ANA ISABEL ALMEIDA** FOTOS: **TVI/DIVULGAÇÃO**

A noite de domingo, dia 8 de setembro, foi de consagração para **David Diamond**, de 56 anos. O empresário foi eleito o vencedor de "Dilema" e recebeu das mãos de Manuel Luís Goucha o cheque com o prémio de 48.885 euros.

Um dia após a saída vitoriosa do *reality show*, David assumiu que a participação foi um sonho cumprido, e que a competição foi árdua. **"Aquilo é cansativo, porque temos que estar a trabalhar das 10 da manhã até à madrugada. Encarei isto como um trabalho, não deixei de ser quem sou. Não me arrependo de absolutamente nada e considero que fui o justo vencedor"**, diz, em primeiro lugar. **"Cá fora, sou uma pessoa diferente, o jogo é outro"**, garante, o empresário. Nunca escondeu que era um sonho e um objetivo pessoal participar num formato com estes contornos.

Após a participação da filha, Mafalda Diamond, em "Big Brother 2022", a vontade intensificou-se e David nunca deixou de estar em contacto com a produção. **"Ligava algumas vezes… Agora o convite surgiu finalmente e aceitei"**. A postura durante a participação valeu-lhe rasgados elogios e igualmente duras críticas, contudo sagrou-se mesmo vencedor. **"Tive sempre o cuidado de explicar às pessoas que ia fazer um jogo. Inclusivamente contei o que ia fazer lá dentro. Agora, em termos de personalidade e de pessoa, eu sou o David, tenho a minha educação, a minha verdade e o meu respeito. Depois cada um tem a educação que tem"**, reforça, assumindo que **"o jogo é assim, é duro, por isso disse aquelas palavras no estúdio, após a vitória. Isto terminou, o jogo acabou! Uns entendem, outros não"**, diz, em seguida. **"Portanto, nós somos nós, fomos para jogar. Tive de pôr de lado a parte emocional. Logicamente que quando escapa esta parte, é mais complicado. A Mafalda corrigiu-me várias vezes, e disse-me para ter cuidado com as palavras"**, revela, sobre a participação ao lado da primogénita.

Sobre os quase 50 mil euros que arrecadou garante que o seu destino não será gerido por si: **"A minha mulher é que vai decidir o que fazer ao dinheiro"**, assume, de sorriso no rosto. **"Não faço a mínima das ideias!"**, continua, em seguida, sobre a finalidade que Sofia Diamond dará ao prémio. David revela ainda que teve acompanhamento psicológico semanal durante a permanência no jogo, e que isso foi essencial para se manter equilibrado. **"Há esse cuidado, ao nível da saúde mental, para isto não nos afetar. Temos consultas com uma psicóloga. No sábado** [7 de setembro] **tive a minha última sessão. Foi muito positivo. Quando entrei no programa estava muito agitado. E agora vou para o Porto, vou descansar "**, disse, por fim. ■

> **"JOGUEI O JOGO COMO TINHA DE SER JOGADO, CÁ FORA É DIFERENTE"**
> DAVID DIAMOND

decidir o que fazer ao dinheiro"

"Se não fosse eu, era a Mafalda"

Foi graças à filha, que participou em "Big Brother 2022" que nunca baixou os braços para entrar num *reality show*. E não tem dúvidas sobre quem levaria o prémio: **"Se não fosse eu, era a Mafalda. Não digo o nome dela em vão"**, reforça. **"O jogo foi mais difícil para ela e neste leque de 4 finalistas estaria ao meu lado, como esteve"**, assume.

Bernardina Brito fica em 2º lugar e não consegue o dinheiro que tanto desejava

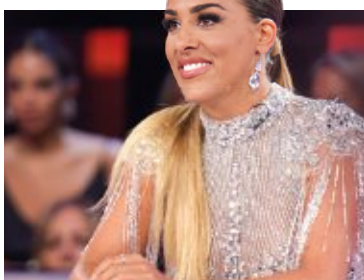
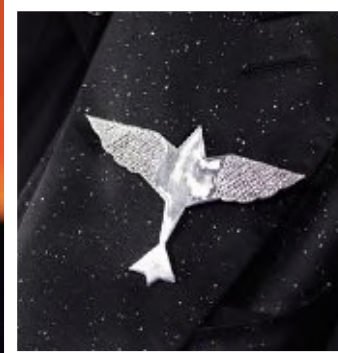
"O SONHO FOI ADIADO"

Quer comprar uma casa e o prémio era para dar de entrada. Entretanto vai aproveitar a fama para lançar a sua própria linha de maquilhagem TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO** FOTOS: **TVI/DIVULGAÇÃO**

Ainda que diga que se está "**nas tintas**" para a vitória no "Dilema", **Bernardina Brito** reconhece que os 48.885 euros que David Diamond arrecadou lhe dava muito jeito para concretizar um dos desejos que partilha com o companheiro, Pedro Almeida. **"Seria aplicado na entrada para a nossa casa. Há três anos que queremos muito isso. Este sonho vai ser adiado, mas vou seguir com a minha vida para o poder realizar mais tarde"**. Não ganhou o dinheiro do prémio, mas sente que tem mais popularidade que nunca e vai usar isso para se estrear como empresária. **"Vou continuar com a minha vida nas redes sociais, mas quero lançar a minha própria linha de maquilhagem e vou aproveitar este momento de fama para ir atrás deste sonho"**, conta Bibi, como é carinhosamente tratada pela família e os amigos, acrescentando: **"No dia a dia ando de cara lavada, mas quando vou a um programa de TV ou um evento tenho de me maquilhar e gosto desse processo de transformação, que para mim é uma arte bonita"**. Além de estar longe dos filhos, Kévim, de 9 anos, e Kyara, de 6, durante dois meses, Bernardina teve de se esforçar para manter a transformação corporal que a fez perder 55 quilos. **"Foi difícil fazer uma alimentação saudável porque o orçamento era baixo. O mais barato era o pão, a manteiga e alguns cereais"**. Apesar disso, ficou agradada com o que lhe mostrou a balança no primeiro dia fora da casa. **"Fui-me pesar e vi que tinha perdido entre um a dois quilos. Entretanto, irei estar com o nutricionista para fazer uma avaliação"**.

FILHO RECUSA O PAI

Bernardina abordou a situação de Tiago Ginga ser um pai ausente e não manter relação com o filho. **"O Kévim está numa fase em que não já não quer estar com o pai. A psicóloga diz que ele fez o luto do Tiago e assumiu o meu Pedro como sendo o pai dele"**. Sobre as declarações do *manager* Marco Dias e que envolve a família da ex-concorrente, esta recusa alimentar a polémica: **"Ele queria aparecer e ter visibilidade. Eu cortei relações com ele. Ao pôr a minha família em causa, para mim ele morreu"**. ■

Para Bibi a justa vencedora seria Daniela, que ficou no terceiro ligar: "Gostei do jogo dela, era muito opinativa. Sempre achei que a vitória seria entre ela e o David"

Os botões de punho em acrílico, com fios pretos por dentro

O pássaro em prata que faz pensar em novos desafios na TVI

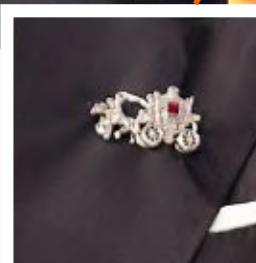
Manuel Luís Goucha usa acessórios cheios de significado

OS SEGREDOS DO VISUAL

Foi de preto que começou o "Dilema" e foi de preto, salpicado de brilho, que terminou mais este desafio

TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO**
FOTOS: **DIVULGAÇÃO E REDES SOCIAIS**

Ter usado as pregadeiras foi uma a maneira de marcar a diferença", diz **Manuel Luís Goucha** à **TvMais,** ele que em cada gala combinou a roupa com uma pregadeira e botões de punho. A da estreia do "Dilema", a 7 de julho, recordava-lhe a infância: **"Era da minha mãe, um pequeno coche de brilhantes e com um rubi. Quando eu era pequeno o alfinete simbolizava o coche da Gata Borralheira e disse à minha mãe: 'um dia dás-me' e uma das vezes que veio passar uma temporada à minha casa trouxe-me a pregadeira e duas libras em ouro, que transformei em botões de punho".** Para a final do "Dilema" escolheu um pássaro, em prata, que comprou o ano passado no Museu de Arte Contemporânea, da cidade de Saint-Paul-de-Vence, na Côte d'Azur, em França. **"É um pássaro de asas abertas. Estou pronto para outros voos, outro desafios".** Os botões de punho também têm uma curiosidade, como conta: **"Sempre tentei que fosse a condizer com a pregadeira. No caso dos últimos que usei, são em acrílico e com fios pretos por dentro. Comprei os botões de punho a alguém que foi ao 'Você na TV!' porque gostei deles".** Sobre os dois fatos, o primeiro deles, em seda, foi feito de propósito, pelo alfaiate Paulo Battista, para o apresentador usar na estreia do formato da TVI. Quanto ao segundo, que também mandou fazer no alfaiate dos famosos, já o tinha no seu guarda-roupa e, curiosamente usou-o a primeira vez já este ano, durante apenas três minutos, no Festival RTP da Canção. Manuel Luís Goucha usou na primeira e na última gala os mesmo óculos, além dos mesmo sapatos pretos, de verniz e com cristais Swarovski. ■

O pequeno coche que foi um presente da mãe e já adorava desde a infância

SALVADOR SOBRAL recorda como acordou depois do transplante que o salvou

"QUERIA MORRER, FOI AGONIA PURA"

O cantor que nos roubou o coração há muitos anos, ainda antes de ganhar o Festival Eurovisão da Canção em 2017, lembrou a árdua luta que travou para continuar vivo

TEXTO: **CARLA DA SILVA SANTOS** FOTOS: **ARQUIVO, REDES SOCIAIS E DR**

Aos 34 anos, **Salvador Sobral** regressou ao "Alta Definição" para conversar com **Daniel Oliveira**. Passaram-se 7 anos desde que o intérprete de "Amar Pelos Dois" venceu a competição internacional de canções, organizada anualmente pela União Europeia de Radiodifusão. Com **"menos 25 quilos e com outro coração"**, o músico recordou o que foram os últimos tempos, numa altura em que se prepara para deixar Portugal e ir viver para Barcelona com a mulher, **Jenna**, e a filha bebé, Aïda. O Salvador que subiu ao palco em 2017 em Kiev, na Ucrânia, não é o mesmo e, ironia da vida, nem a capital ucraniana o é. O país do leste da Europa trava uma guerra desde 24 de fevereiro de 2022 contra a Rússia e a vida do cantor português também tem sido uma dura batalha. Durante a conversa com Daniel Oliveira, o artista refletiu sobre o que enfrentou desde a sua participação no Festival da Eurovisão, expondo as implicações da sua condição de saúde e a dura recuperação após o transplante de coração. Na altura, Salvador enfrentava graves problemas do foro cardíaco e a única hipótese que tinha para continuar a viver era um transplante. **"Era uma doença mortal e havia a possibilidade de não surgir um coração a tempo"**, contou a Daniel Oliveira. O músico revelou também que se sentia constantemente exausto e o seu maior desejo era descansar. Até mesmo subir escadas tornava-se uma tarefa árdua.

TESTAMENTO FEITO

O artista admitiu durante a entrevista que enquanto aguardava pelo transplante **"não era a pessoa mais otimista do mundo"**. Salvador tinha a perfeita noção da finitude e que **"podia não aparecer um coração"** a tempo de substituir o seu. Consciente, chegou a escrever um testamento nas notas do telemóvel. No texto, que só mostrou à sua então namorada, Jenna, e aos pais, até dizia a quem pretendia deixar o piano da sua casa. **"Era tudo muito frio. Mas a minha mãe não aceitava"**, contou. **"Lembro-me de escrever que queria que as minhas cinzas fossem lançadas no Mediterrâneo, Maiorca, porque foi onde eu comecei a cantar."**

Com o corpo a fraquejar, a sua alma de artista pensava em como ficaria tudo depois de morrer e até fez títulos na sua cabeça para os artigos a noticiar a sua partida… **"Pensei a minha morte de uma forma um bocadinho cinematográfica"**, revelou. E acrescentou: **"A morte é super-romantizada, especialmente de um jovem. Seria… 'Ganhou a Eurovisão e depois morreu'."** Numa altura em que Salvador precisava de descansar, a sua agenda intensificou-se com concertos de norte a sul de Portugal, depois de vencer o Festival Eurovisão da Canção. **"A minha temperatura corporal não baixava. Estava sempre com febre e não descia. Era o corpo a entrar em falência"**, descreveu a Daniel Oliveira. Tendo em conta a difícil situação clínica em que se encon-

Ao lado da mulher, Jenna, com quem teve uma filha

Em 2017, o músico venceu o Festival Eurovisão da Canção

Passaram-se 7 anos desde que Salvador falou pela primeira vez com o anfitrião do "Alta Definição", Daniel Oliveira

trava e perante a possibilidade de o seu coração bater por uma última vez, o cantor andava sempre com um desfibrilador que lhe aplicava uma descarga elétrica controlada para que os batimentos cardíacos se restabelecessem. Mesmo assim, Salvador nunca perdeu o sentido de humor e disse a Daniel Oliveira que passou por uma situação caricata durante um momento íntimo. **"Tive um** [ataque cardíaco] **a fazer amor com a minha ex-namorada. Tenho a certeza que isto causa algum tipo de trauma sexual".**

DORES INSUPORTÁVEIS

Por mais do que uma vez foi chamado ao hospital para receber um novo coração. Depois de uma tentativa frustrada, uma vez que o órgão que lhe fazia tanta falta acabou no peito de outro paciente, Salvador finalmente recebeu a chamada para o transplante. Porém, o processo **"não foi nada fácil".** Com o novo coração, acordou a sentir **"dores intermináveis",** sem conseguir dormir. **"Pode cair-me um piano em cima, mas jamais sentirei dor como a que experimentei no pós-operatório; lembro-me de ter pedido à minha família para ir embora, pois não tinha controlo sobre o meu corpo. Era uma dor insuportável",** partilhou, acrescentando que só sentia alívio quando tomava morfina. **"Ao acordar do transplante queria morrer, foi agonia pura. Pode acontecer-me de tudo que nunca mais vou sentir aquela dor",** descreveu ainda. Nos tempos que se seguiram, Salvador teve de recuperar a mobilidade ao mesmo tempo que precisou de **"reaprender a viver".** O músico explicou o processo como **"uma espécie de renascimento a nível físico, emocional e espiritual".**

Apesar da sua vida ter mudado completamente para melhor, terá de viver com um **"sistema imunitário bastante fragilizado"** e admite que adoece muitas vezes devido ao **"infectário",** ou seja, a creche da filha, Aïda. A bebé tem 18 meses e Salvador aproveita ao máximo todos os momentos com a menina. **"Tenho de viver intensamente cada instante com ela, pois não sei o que poderá acontecer no futuro",** salientou. A entrevista a Daniel Oliveira ocorreu numa altura em que o músico e interprete se prepara para deixar Portugal e estabelecer-se em Espanha com a mulher, Jenna, e a filha bebé. ■

A veterinária revela toda a verdade a Antunes

JOANA DENUNCIA ALEX PELA MORTE DE MANUEL

Depois de saber o que Anabela disse, a mãe da pequena Júlia do Mar procura a inspetora e conta-lhe tudo, deixando-a em choque

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES** FOTOS: **SIC/DIVULGAÇÃO**

A vida de Joana (**Sofia Ribeiro**) vai voltar a sofrer uma reviravolta. Tudo acontece depois de Robert (Rodrigo Trindade) lhe dizer que Anabela (Francisca Salgado) revelou que Alex (Pedro Hossi) esteve com Manuel (Afonso Pimentel) no dia da tragédia. Fora de si, a veterinária procura Antunes (**Margarida Cardeal**) e conta-lhe tudo. No hotel, a conversa começa com a filha de Judite (Marina Mota) a partilhar que o seu bebé vai herdar o nome do pai. **"Pois claro... Como é que dizem? Deus tira e Deus dá"**, comenta a inspetora. **"Não foi Deus que me tirou o Manel... foi o Alex"**, revela Joana, dizendo-lhe o que a levou a procurá-la. **"Contei à Anabela que o Alex ia poder ver a Júlia do Mar e ela reagiu em pânico. Disse que eu não podia deixá-lo sozinho com ela... porque ele lhe ia fazer mal"**, diz a veterinária, de lágrimas nos olhos. **"Ela fugiu da vacaria, mas o Robert foi atrás dela e ela confessou-lhe a verdade"**, acrescenta. **"Foi o Alex que a atacou..."**, constata Antunes. **"Sim, ela identificou-o... Foi ele que matou o Manel"**, completa Joana, revoltada. A madrasta de Rafael (Diogo Fernandes) espera agora que seja feita justiça, mas não vai ter a vida facilitada. ■

SOFIA RIBEIRO tem um novo desafio

A CAMINHO DE "HELL'S KITCHEN FAMOSOS"

A atriz vai juntar-se a outras celebridades e mostrar o seu talento no inferno da cozinha do *chef* Ljubomir Stanisic

TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA E REDES SOCIAIS**

"Eu adoro cozinhar, não faço segredo disso", solta **Sofia Ribeiro** com um largo sorriso, ainda que não confirme, nem desminta o convite para participar na segunda temporada de "Hell's Kitechen Famosos", cujas gravações arrancam em breve. **"Eu não sei de nada"**, diz, ainda sem desfazer por completo o sorriso. Apesar de não privar com o exigente *chef* do conceituado restaurante "100 Maneiras", em Lisboa, reconhece: **"Tenho admiração pelo Ljubomir e conheço-o pessoalmente, embora não seja amiga dele"**. Só que os dois têm até algo que os une, como descobriu Sofia Ribeiro. **"Muita gente sabe que o meu primeiro trabalho foi como ajudante de cozinha"**, começa por recordar e prossegue: **"Há uns anos passei junto ao restaurante onde trabalhei e que ainda mantém a mesma porta branca. Eu estava acompanhada por uma pessoa, que me disse 'bate à porta para poderes ver como é que está'. Não fui capaz de o fazer, mas quem estava comigo bateu e fiquei a saber que se trata de uma cozinha de apoio do '100 Maneiras'"**.

A atriz está a gozar os últimos dias férias depois de vários meses em gravações de "Senhora do Mar" da SIC. **"Precisava de recarregar baterias porque o papel exigiu muito de mim e foi um desafo"**. Sobre o final de Joana, se fica com o padre Pinheiro (Albano Jerónimo) ou Manuel (Afonso Pimentel), já que este poderá não ter morrido, deixa no ar que pode ser com o vaqueiro: **"As pessoas vão gostar do final, eu fiquei muito feliz"**. ■

A atriz costuma partilhar nas suas redes sociais algumas iguarias, que deixam o fãs com água na boca, e neste caso era um delicioso almoço

Apresentação das NOVIDADES da grelha da SIC

Elenco de "A Promessa" brilha na apresentação do que aí vem em Paço de Arcos

ESTRELAS QUE GOSTAMOS DE VER

A novela conquistou o coração dos portugueses e vão chegar novas personagens com mais drama, amor e conflito

TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO**
FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

A estação de Paço de Arcos anuncia para breve a estreia da segunda temporada de "A Promessa" e grande parte do elenco marcou presença no evento em que foram anunciadas algumas novidades, quer do entretenimento, quer da ficção, da nova grelha. Em breve, "A Promessa" vai contar com três caras novas: as atrizes **Soraia Chaves** e **Joana Santos,** além de ator Pêpê Rapazote, no papel de marido de Maria (Sofia Alves). Fica assim revelado o segredo da cozinheira: ela é a única da família Rocha que sabe do paradeiro do vilão, enquanto todos pensam que está morto. ■

Avó rendida às netas

Custódia Gallego com Victoria Guerra e Joana Ribeiro, que são as suas netas Laura e Verónica na ficção. As irmãs deixaram as divergências de lado e divertiram-se com a avó Lurdes porque a tarde era de festa.

A vilã Helena não faltou

A atriz Ana Padrão deixou a malvada Helena nas gravações e surgiu sorridente no lançamento da nova grelha. Com um vestido longo e um penteado diferente da vilã, ela conversou animadamente com os colegas de elenco.

João Catarré e Joana Pais de Brito

O casal chegou junto e sorridente, até porque fazem parte da mesma novela. João Catarré é o protagonista de "A Promessa", o herdeiro Miguel Fontes Morais, e a atriz faz o papel de Sónia, uma empregada de limpeza que luta com dificuldades financeiras para criar o filho, João (Santiago André).

O ator num diálogo com Francisco Pedro Balsemão, CEO do Grupo Impresa

Reencontro de amigas

Joana Santos e Soraia Chaves conheceram-se em "Dancin' Days", emitida pela SIC há 10 anos, e ficaram amigas. Elas voltam a trabalhar juntas, a primeira é Bianca, a filha de Isaura (Rita Ribeiro), e a segunda, Olga, a nova terapeuta de Miguel (João Catarré).

PAULA LOBO ANTUNES

FILIPA NASCIMENTO

RITA RIBEIRO

DIOGO MARTINS

A governanta e o motorista

A atriz que faz o papel de Isaura, a governanta do palacete dos Fontes Morais, e o o ator que dá vida a Nuno, o motorista da caprichosa Camila (Paula Magalhães), também marcaram presença. Rita Ribeiro e Diogo Martins mostraram-se simpáticos e sorridentes durante o evento da estação de Paço de Arcos.

Após nova discussão com MARIA, a vilã tem um ataque

VERÓNICA APONTA

Verónica segura na arma de Nuno e chega mesmo a apontá-la à mãe. A vilã está cada vez mais desequilibrada e perigosa

Cada vez mais louca, a bandida revolta-se com a progenitora e ainda vê a avó ir contra ela. Fora de si, pega na pistola do irmão e quase comete uma loucura

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES** FOTOS: **SIC/DIVULGAÇÃO**

Verónica (**Joana Ribeiro**) já mostrou ser capaz de tudo para atingir os seus objetivos, e está prestes a cometer uma nova loucura. Depois de maltratar Camila (Paula Magalhães) durante uma sessão fotográfica, a vilã é levada para o anexo por Maria (**Sofia Alves**), que a critica pelo que fez. **"Larga-me,**

UMA ARMA À MÃE

mãe, que coisa! Esqueceste-te de que estou grávida?", grita a jovem, enquanto a mãe a recorda do que fez à filha da patroa. **"Tua patroa, não minha! Eu sou a mulher do Miguel, do dono desta casa. E aquela pindérica merecia ouvir umas verdades!"**, responde Verónica. A avó aproxima-se e, pela primeira vez, não fica do lado da neta. **"Ela está louca! Não só maltrata a Camila, como anda a gritar outra vez com o marido. Com o pai da criança que tem na barriga!"**, acusa Maria. Mas a filha continua a negar. **"Não sei do que estás a falar. E entre marido e mulher se mete a colher. Nunca ouviste isso?"**

É nesse momento que Lurdes (**Custódia Gallego**) explode com Verónica. **"Tu não falas assim com a tua mãe! Tu respeita-a e respeita-me a mim também, ouviste? Tu não podes andar a maltratar os patrões e o teu marido. Mas será que não tens dois dedos de testa, sua idiota irresponsável? Pensa antes de agir, ganha juízo!"**, diz, irritada. Maria agradece o apoio da sogra e ameaça a filha: **"Mais uma destas e vou contar tudo ao doutor António. Ouviste bem? É a tua última oportunidade"**. Verónica sai.

A LOUCURA DE VERÓNICA

Instantes depois, a jovem regressa de arma na mão. **"*Pow*! *Pow*! *Pow*! Quem é que tem coragem de rir da Verónica agora? Estás-te a rir, Camila? Toma!"**, diz, tresloucada, enquanto finge que dispara. **"Mas tu perdeste o juízo? Onde é que arranjaste isso? Pousa essa arma agora"**, exige a mãe. **"Lá estás tu a dar ordens. Tens a certeza de que é assim que queres falar comigo? Ora pensa lá melhor"**, ameaça a vilã, apontando a arma na direção de Maria. **"Estou a divertir-me um bocadinho, que é coisa que não tenho conseguido fazer ultimamente"**, continua a irmã de Laura (Victoria Guerra). Nuno (Diogo Martins) aparece nesse instante e pede que lhe devolva a pistola. Maria fica desiludida por descobrir que o filho anda armado e vê o seu mundo novamente a desabar. Nenhum dos herdeiros lhe dá alegrias e a empregada sente-se cada vez mais perdida e sem saber que rumo tomar. ■

ESTRELAS DA ESTAÇÃO na *rentrée* televisiva

PRONTOS PARA A

Ela está de volta em "O Clube", na OPTO

A mãe babada diz que teve muita sorte com os filhos porque se adoram

Carolina Carvalho

"O Lucas está feliz na creche"

"Estava em pânico no primeiro dia que o levei à creche porque pensava que ele ia ficar a chorar, mas o Lucas viu amigos e brinquedos e achou que estava ótimo. É muito sociável e comporta-se muito bem. Está feliz e sinto-me orgulhosa dele", conta Carolina Carvalho sobre o pequeno Lucas, de 1 ano, fruto da sua relação com David Carreira. O casal conta com a ajuda da família para ir buscar o menino à creche, quando os dois não podem, caso de Fernanda Antunes, que é uma avó babada.

Dânia Neto

"O António é o rei da casa"

Após um ano em que foi mãe pela segunda vez –o pequeno António celebra um ano no sábado, dia 14 de setembro –, e trocou alianças com o pai dos seus filhos, Luís Matos Cunha, a atriz prepara-se para novo projeto na SIC. O mais difícil é separar-se do bebé. "**Ele é agarrado a mim e eu a ele",** conta, mas espera não sofrer muito. "**Vai para o colégio do irmão** [Salvador, de 5], **que é ótimo e perto de casa. Já fizemos uma experiência e correu lindamente. Não chorou. É um bebé querido e simpático. É o rei da casa".**

ESCOLA

Após as férias é tempo de preparar as mochilas dos miúdos para voltarem aos estudos, ou deixar os mais pequenos no jardim de infância. Para algumas mães é a primeira vez que o fazem

TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA E REDES SOCIAIS**

A atriz respira de alívio por a filha já se integrar na creche

O ator está de volta para ser um vilão na nova novela da SIC

As três filhas da apresentadora estão todas nas escola, a começar por Diana, que já tem 10 anos

Cláudia Vieira

"A Caetana chegava à creche em lágrimas"

"A Caetana regressou no dia 2 ao jardim de infância e correu bem porque o ano passado foi dureza", solta Cláudia Vieira e recorda: **"Eu e e João passámos os primeiros três ou quatro meses com a nossa filha a chegar à creche em lágrimas. Foi difícil de se habituar e integrar. Desta vez está a ser incrível. Ela sente que está a receber os mais pequeninos".** Já Maria, de 14 anos, vai para o 9º ano.

Ricardo Pereira

"Este ano o meus filhos estudam cá"

O ator vai passar uma nova temporada em Portugal para protagonizar a nova novela da SIC e, como é habito, a família veio com ele. **"Os meus filhos nasceram no Brasil e têm estudado quase sempre lá, mas por causa da nova aventura já começaram as aulas cá. O Vicente, que tem 12 anos, a Francisca, 10, e a Julieta, 7, estão muito contentes porque estão com os primos com quem passavam menos tempo. Vai ser um período muito bom para eles".**

Carolina Patrocínio

"Continua a sobrar-me um"

A apresentadora de "What's Up?, na SIC Mulher" e uma das beldades de "Fama Show", da SIC, partilhou com os seus seguidores a preparação do regresso às aulas das três filhas, Diana, de 10 anos, Frederica, 8, e Carolina, 6. Carolina Patrocínio brincou ainda sobre o filho, Eduardo, de 4 anos anos, que ainda não estuda: **"Continua a sobrar-me um".** O menino frequenta a creche, enquanto as irmãs já estão todas na escola.

Elas não andam, ELAS DESFILAM!

As estrelas brilharam ao mais alto nível, com elegância, sofisticação e sensualidade na Estufa do Monsanto Secret Spot

TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO**
FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

SOFIA CERVEIRA estava perfeita, na combinação do conjunto de calças e camisa, com os acessórios, cabelo e maquilhagem

VERA KOLODZIG destacou-se com esta criação leve, confortável e descontraída, que combinou com um par de brincos original e o cabelo apanhado num rabo de cavalo

ANDREIA RODRIGUES voltou a usar um *look* de Stivali, que é tendência, e o resultado é que combinou sensualidade com *glamour*

CAROLINA LOUREIRO esbanjou sensualidade com este vestido curto feito de missangas, e que deixava as costas à mostra.

DIANA CHAVES marcou a diferença na escolha deste vestido longo, justo e com lantejoulas, em estampa animal, em tons de vermelho e preto

ANA GARCIA MARTINS foi fiel à sua forma original de se vestir e esteve no centro das atenções com este conjunto de calças e camisa

ANTES

Sara Matos

ANTES

Ana Brito e Cunha

ANTES

Fanny Rodrigues

Protagonizam alterações de visual marcantes

MUDANÇAS RADICAIS

Elas apostaram numa revolução da imagem! Os resultados são surpreendentes e colhem elogios

TEXTO: ANA ISABEL ALMEIDA FOTOS: REDES SOCIAIS

O mês de setembro começou com grandes transformações para estas figuras públicas, que apostaram em cortes acentuados e numa imagem totalmente renovada. **Ana Brito e Cunha** foi a primeira a revelar o novo *look*. A Florinda de "Festa é Festa" despediu-se dos fios longos e lisos a que a personagem da novela da TVI nos habituou e voltou aos seus caracóis e a um tom que não usava há muito. "***Red hair*** [cabelo ruivo, tradução literal]**. Voltei!**", escreveu na legenda da fotografia que partilhou na sua página de Instagram, fazendo referência à época em que iniciou a sua carreira, nos anos de 1990. "**Adoro a cor**" e "**és maravilhosa**" foram alguns dos elogios feitos pelos internautas à atriz. Também **Sara Matos** voltou a surpreender e partilhou o momento em que tornou a cortar o cabelo. A artista rapou parte dos fios e adotou o loiro como a sua nova cor. "**Novo projeto a começar hoje**", escreveu Sara Matos, revelando o motivo de mais esta mudança. E os seguidores aprovaram a sua nova imagem. "**Estás um arraso!**" e "**que estrondo**" foram algumas das reações. Seguiu-se a apresentadora de "Somos Portugal", **Fanny Rodrigues,** que, apesar de ter o cabelo muito curto há já um mês, regressou ao cabeleireiro e acentuou o tom claro que confessa ser o seu favorito. "**Vamos manter o corte e o loiro moderno**", explicou, fazendo uma confidência sobre a sua nova imagem: "**Fiz o corte numa sexta-feira e no sábado *bateu* aquele arrependimento… Depois passou! Vou manter o cabelo assim até janeiro**". ■

FERNANDA SERRANO decidiu organizar o seu *closet* e

Arrumar a

Setembro traz um novo ciclo. As férias acabaram e há que regressar à rotina. Para isso, nada melhor do que ter um lar em ordem e funcional

TEXTO: **SANDRA CERQUEIRA** FOTOS: **REDES SOCIAIS**

Arrumar a casa é sinónimo de pôr a vida em ordem. **Fernanda Serrana** decidiu seguir à risca esta máxima e deu início ao mês de setembro com uma tarefa em mente. **"Arrumar, reorganizar, limpar e destralhar a casa!"**, explica numa das várias partilhas nas redes sociais, onde tem vindo a documentar este processo. A atriz confessa: **"Precisava de dar uma volta a várias coisas na vida. Portanto, comecei pela casa, que me ocupou e deu-me uma energia boa".** Fernanda Serrando fez recentemente obras na sua moradia na margem sul do Tejo e, depois de tudo renovado, houve a necessidade de "limpar" os armários, em particular o seu *closet*. **"Nem imaginam a quantidade de tralha que acumulamos tão estupidamente. Não precisamos de quase nada para sermos felizes! Não são as coisas que nos fazem felizes, somos nós"**, afirma.
A atriz teve, nesta missão, a ajuda da profissional Cláudia Gonçalves, que já auxiliou outras celebridades da nossa praça a fazer este trabalho, como, entre outros, o casal Kelly Bailey e Lourenço Ortigão ou a apresentadora Mafalda Castro. Inspire-se e faça como eles. Siga as dicas que aqui lhe deixamos. ■

VESTUÁRIO

- **Padronize os cabides.** Tendo a mesma altura, consegue aproveitar o espaço inferior e retira poluição visual, permitindo ao nosso cérebro focar somente na busca da roupa. Existem cabides de veludo que ocupam pouco espaço e evitam que a peça escorregue quando pendurada. Coloque apenas uma peça por cabide e este, quando pendurado, sempre com o gancho virado para o fundo armário, para facilitar a retirada e colocação do mesmo.
- **Pendure camisas, calças e vestidos** que amarrotam e dobre malhas e peças que não ganham vincos.
- **Padronize as dobras** para aproveitar bem o espaço nas gavetas ou prateleiras.
- **Dobre na vertical.** Dá agilidade na busca e facilita na manutenção da organização das suas gavetas.
- **Separe a roupa por cores,** tanto em gavetas, como nos armários. Facilita a procura e composição de *outfits*.
- **Agrupe por categorias.** Calças, vestidos, etc., colocando separadores entre os cabides.

SUGESTÕES PARA ORGANIZAR

Roupeiro, **€ 722, IKEA**

Organizadores em linho, de **€ 5,99 a € 12,99, Zara Home**

Caixa organizadora, **€ 13,95, El Corte Inglés**

Organizadores de gavetas, **€ 32,50, El Corte Inglés**

casa

CALÇADO

- **Avalie todo o calçado que tem,** verificando o estado dos seus sapatos.
- **Categorize,** agrupando ténis, sandálias ou botas.
- **Distribua o calçado pelas prateleiras,** ajustando a altura da mesma em função do que está a guardar.
- Dependendo do tamanho do calçado e das prateleiras que tem, **arrume os pares de sapatos um em frente ao outro,** lado a lado ou um virado para a frente e outro para trás (a melhor opção para ganhar espaço).

ANTES

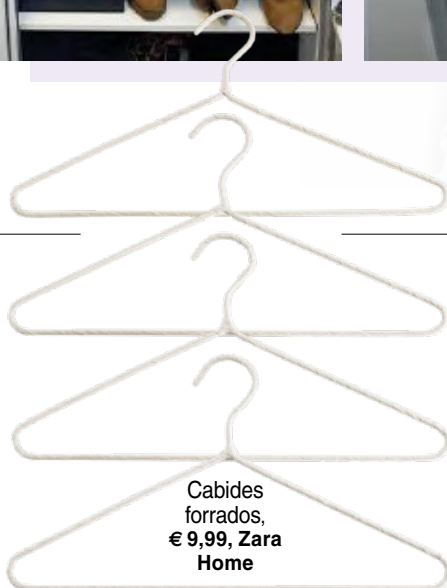
DEPOIS

A Júlia de "Cacau" à janela do seu quarto num momento de pausa na azáfama das arrumações

Cabides forrados, **€ 9,99, Zara Home**

Porta-joias, **€ 39,99, Zara Home**

Separadores em teca, **€ 6,99, Zara Home**

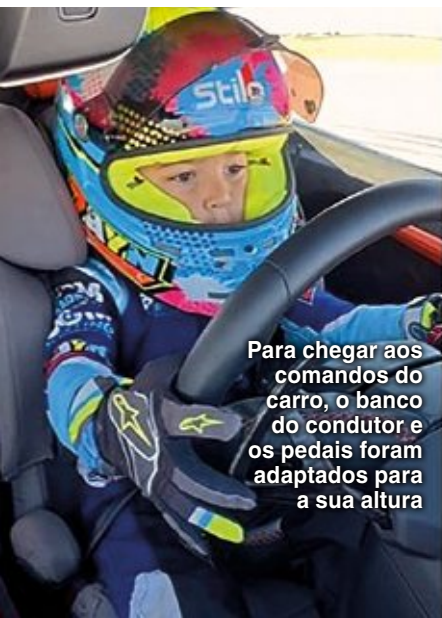
Baú com rodas, **€ 44,95, El Corte Inglés**

Com apenas 3 anos já brilhava nas pistas de *karting*

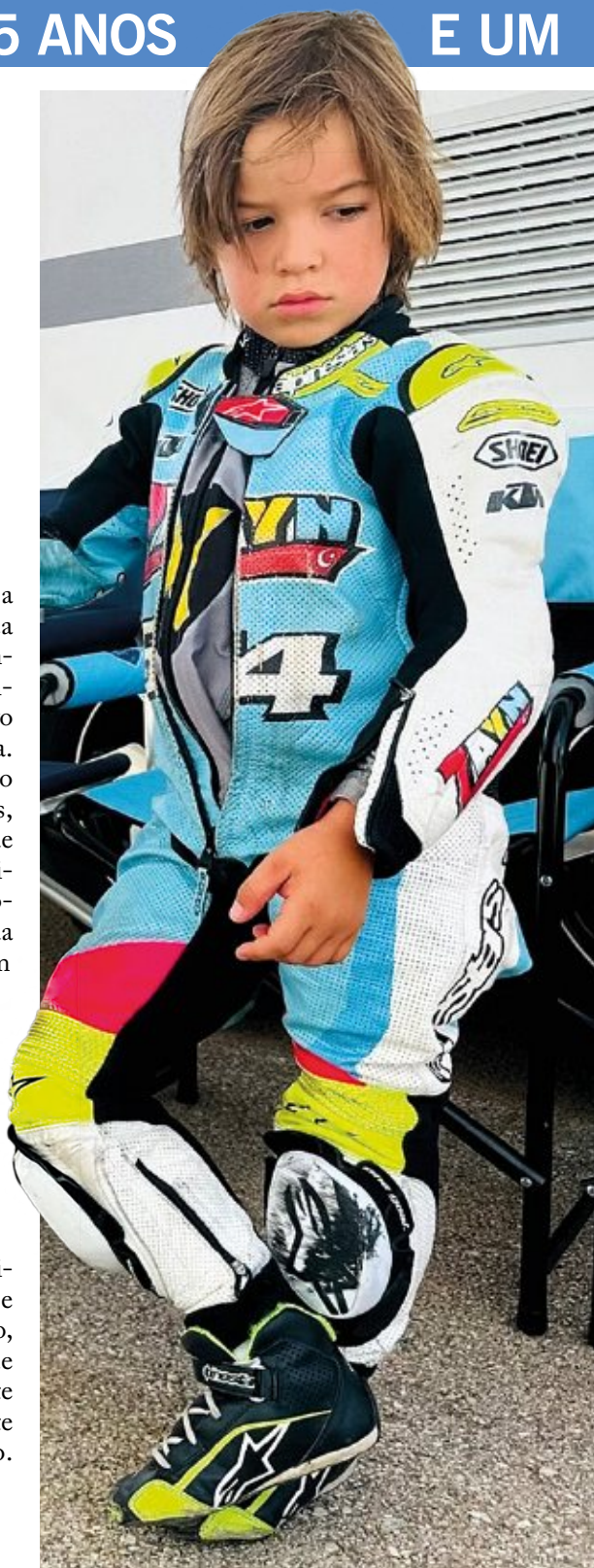
Segue as pisadas do pai, que foi cinco vezes campeão mundial de Supersport

ZAYN SOFUOGLU TEM 5 ANOS E UM

PEQUENO ACELERA

O menino acaba de bater todos os recordes de velocidade ao conduzir uma verdadeira bomba de quatro rodas a mais de 300 km/hora

TEXTO: **ANA ISABEL ALMEIDA** FOTOS: **REDES SOCIAIS**

Para chegar aos comandos do carro, o banco do condutor e os pedais foram adaptados para a sua altura

Não há nada que chame mais a atenção do que uma criança ao volante de um carro, principalmente se estiver a conduzir um modelo desportivo a mais de 300 quilómetros por hora. Foi exatamente isso que o pequeno **Zayn Sofuoglu**, de apenas 5 anos, fez. O menino captou os olhares de muitos internautas e o mundo digital está rendido a este pequeno fenómeno. Nos vídeos partilhados na sua conta oficial de Instagram está um rosto bem conhecido dos amantes da velocidade: o seu pai, **Kenan Sofuoglu,** ex-piloto profissional de motociclos que tem no currículo cinco títulos mundiais no Campeonato Mundial de Supersport. Entre 2010 e 2011, Kenan ainda competiu no Moto2, a categoria inferior ao MotoGP, onde corre o português Miguel Oliveira. Como lhe mostramos aqui e pode ver nas redes sociais do menino, a paixão de Zayn pela velocidade vem do berço e a sua mais recente proeza foi uma corrida ao volante do novo Lamborghini Revuelto.

Zayn dá igualmente cartas nas duas rodas

Nenhum desafio parece impossível para este menino

Apaixonado por velocidade, domina a mota de água na perfeição

TALENTO ESPECIAL

Como se de um adulto se tratasse, e longe de se deixar intimidar pelos 1015 cavalos de potência do motor, o menino acelerou o carro desportivo até os 312 quilómetros por hora. Ao alcançar este número impressionante, bateu um recorde não oficial: tudo aconteceu no dia 19 de agosto e Zayn tornou-se a criança mais rápida do mundo.

É, naturalmente, cedo para dizer se o menino terá aptidão para se tornar uma estrela, seja nas motos ou nos carros, mas que a adoração pela velocidade lhe corre nas veias, isso é inquestionável. E aos 3 anos ele já dava que falar! Em 2023, o petiz mostrou o seu talento ao volante de um Ferrari SF90 Stradale, de 1000 cavalos, fazendo várias manobras e peões. Além disso, já esteve aos comandos de muitos outros carros, motas e quadriciclos, mas também de camiões e até de um... avião. Zayn está bastante familiarizado com carros de alta cilindrada e muita potência, não hesitando no momento de carregar no acelerador. O rapaz compete nos circuitos de *kart* e motociclismo na Turquia e, para completar o leque de atividades radicais, ainda pratica *wakesurf* e *snowboard*.

Este entusiasta e praticante de desportos radicais soma mais de 3 milhões e 600 mil seguidores no Instagram

Estes feitos, de resto, só são possíveis com algumas modificações para acomodar a sua pequena estatura dentro das viaturas. É colocada uma cadeira de bebé no banco do carro, para ajudá-lo a ficar numa posição correta em frente ao volante, e os pedais são adaptados, para terem mais altura. Só assim Zayn consegue ir para as pistas, sempre com o pai ao seu lado no banco do passageiro.

O menino é um verdadeiro caso de sucesso na internet e os seus vídeos são virais, conquistando muitos seguidores. Contudo, há também quem questione até que ponto é legítimo colocar uma criança de tão tenra idade a conduzir um carro a alta velocidade, mesmo sob total supervisão e num cenário como um aeródromo, com uma pista a direito e ampla, como aconteceu. ■

Zayn ao lado do pai, Kenan Sofuoglu (*à esquerda*), e com a mãe, Julia Looman e os três irmãos, Mahir, Lila e Rayen (*à direita*)

ATENÇÃO: Os espectáculos e/ou estreias aqui anunciados poderão sofrer alterações de horário ou até mesmo ser cancelados

CINEMA

Ao estilo do antigo Bond

Pierce Brosnan é a estrela deste novo filme de ação e vamos poder vê-lo ao género do agente secreto mais conhecido do mundo, personagem que interpretou quatro vezes

COORDENAÇÃO E TEXTOS: **NUNO PIRES** FOTOS: **DIVULGAÇÃO**

Charlie Swift (**Pierce Brosnan**) é um assassino discreto que trabalha há duas décadas sob as ordens de Stan (James Caan), chefe da máfia de Orlando. Passado tantos anos, são como pai e filho. Tudo corre bem até que Charlie descobre que um dos seus ex-companheiros traiu Stan antes de mudar de organização criminosa. Isto vai levar o assassino a envolver-se numa guerra de vingança em que Marcie (Morena Baccarin), a ex-mulher da sua última vítima, é a única pessoa em quem ele pode confiar. ■

"JOGO DE ASSASSINOS" TÍTULO ORIGINAL: "Fast Charlie" REALIZADOR: Phillip Noyce ATORES: Pierce Brosnan, Morena Baccarin, James Caan e Gbenga Akinnagbe

ESTREIA a 12 de SETEMBRO

CINEMA

100% Lobo

TÍTULO ORIGINAL: "100% Wolf" REALIZADOR: Alexs Stadermann ATORES: Ilai Swindells, Jai Courtney, Samara Weaving e Rhys Darby

ANIMAÇÃO. Freddy, herdeiro de uma orgulhosa linhagem de lobisomens, transforma-se num caniche. A alcateia dá-lhe um prazo para provar que tem coração de lobo, ou pode ser expulso para sempre.

UBU

TÍTULO ORIGINAL: "UBU" REALIZADOR: Paulo Abreu ATORES: Dinarte de Freitas, Dinarte Branco, Vicente Gil e Ivo Alexandre

DRAMA. Instigado pela sua mulher, Ubu assassina o rei Venceslau e usurpa o trono da Polónia. Embriagado pelo poder, exerce o seu reinado de forma cruel, levando o país à ruína.

Os Vizinhos Lá de Cima

TÍTULO ORIGINAL: "Et Plus Si Affinités" REALIZADORES: Olivier Ducray e Wilfried Méance ATORES: Bernard Campan, Isabelle Carré, Pablo Pauly e Julia Faure

COMÉDIA. Desgastada por 25 anos de vida em comum, a relação de Xavier e Sophie parece esgotar-se. Mas dois acabam encurralados por uma proposta algo... indecente.

CONCERTO

TIAGO IORC

Três espectáculos em Portugal

Um dos principais ícones do atual *pop* brasileiro apresenta-se em dose tripla no nosso país: Porto, Águeda e Estoril. O público vai poder ouvir alguns dos mais conhecidos tema do cantor e compositor, que conta com 16 anos de carreira, oito álbuns e várias parcerias musicais, entre elas os temas "Amei Te Ver", "Coisa Linda" e "Tangerina". Tiago Iorc vive, aos 38 anos, uma excelente fase na sua carreira. Depois segue para os Países Baixos, Reino Unido e Espanha.

EVENTO

"Silves Castle Sunset"

DATA E LOCAL: 14 de setembro, a partir das 18 h, Castelo de Silves
PREÇO: 25 euros. **MAIS INFORMAÇÕES:** 282 440 837

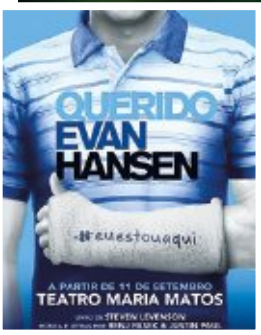
Depois do sucesso da primeira edição, este promete ser um evento ainda mais marcante, num espaço único para assistir ao pôr-do-sol em terras algarvias e com muitos convidados musicais.

• AUTOR: Rafael Santandreu • EDITORA: Pergaminho • PREÇO: € 15,93

LIVRO

O Método Para Viver Sem Medo

Esta obra reúne testemunhos de pessoas sobre os passos que deram e as dificuldades que encontraram no seu caminho de cura, para ultrapassarem os seus medos mais profundos. De todas as idades e com variados percursos de vida, têm em comum terem realizado **"o trabalho de desenvolvimento pessoal mais poderoso que existe"**.

DATAS E LOCAIS:
12 de setembro, às 21.30 h, Teatro Sá da Bandeira, Porto.
14 de setembro, às 21.30 h, Centro de Artes de Águeda.
17 de setembro, às 22 h, Casino Estoril.
MAIS INFORMAÇÕES: bilheteiras dos respetivos espaços

DATA LOCAL: de quinta a sábado, às 21 h, e domingos, às 17 h, Teatro Maria Matos, Lisboa.
PREÇO: 20 e 22 euros.
MAIS INFORMAÇÕES: 21 362 1648

GABRIELA BARROS em "Querido Evan Hansen"

TEATRO

REGRESSO aos musicais

A atriz, que foi mãe há um ano, é uma das estrelas principais do espectáculo que é um sucesso em todo o mundo e está agora em cena no Teatro Maria Matos, em Lisboa

Reconhecida pelo seu enorme talento, seja na televisão ou nos palcos, **Gabriela Barros** vai regressar aos musicais. Depois de "Chicago" ou "Mães", a atriz e cantora, de 36 anos, interpretará agora uma das personagens de destaque em "Querido Evan Hansen", de Steven Levenson, já em cena no Teatro Maria Matos, na capital. **"É um grande musical que foi um sucesso na Broadway. Já temos muitos bilhetes vendidos",** afirmou a artista à **TvMais,** acrescentando ainda: **"Foi um grande convite e, felizmente, consegui fazer. Estou muito ansiosa".** A ela juntam-se os atores e cantores **Inês Pires Tavares, João Sá Coelho, Dany Duarte, Brienne Keller, João Maria Cardoso, Sílvia Filipe** e **Miguel Raposo.** A tradução do texto e a encenação ficou a cargo de Rui Melo.

O elenco está pronto para este desafio!

DIOGO INFANTE e BENEDITA PEREIRA protagonizam "Telhados de Vidro"

Empenho TOTAL

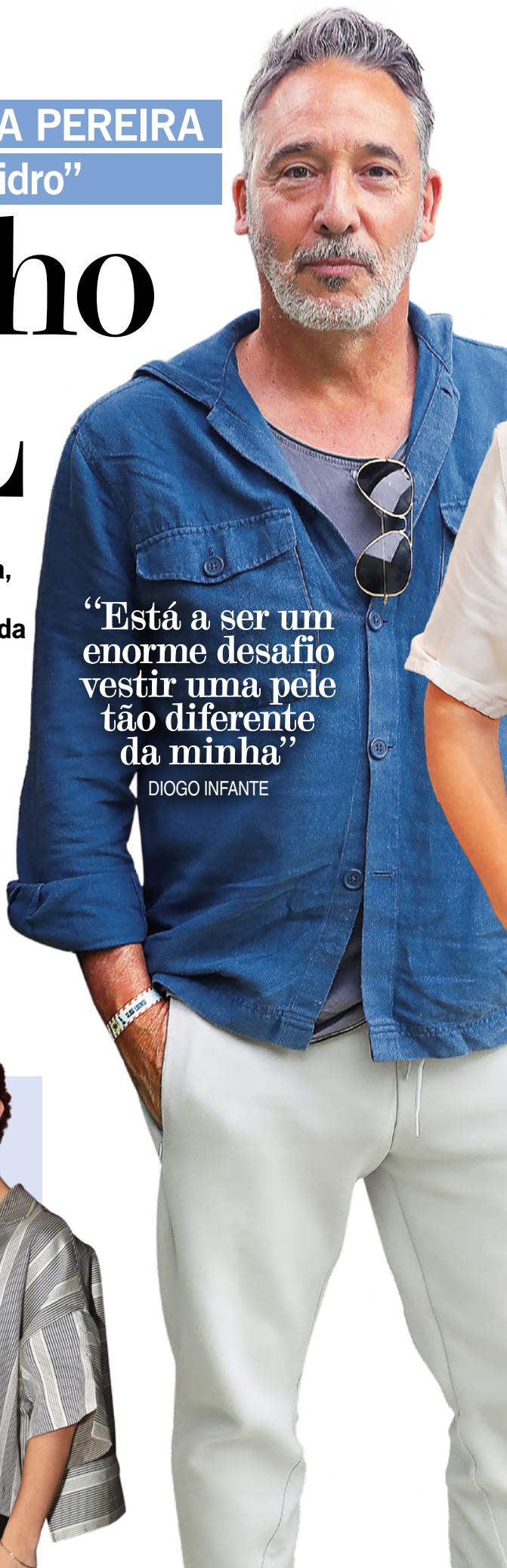
Os dois atores contracenam no novo espectáculo do Teatro da Trindade, em Lisboa, um drama moderno sobre poder e paixão. E a eles junta-se o "moranguito" Tomás Taborda

TEXTO: **NUNO PIRES** FOTOS: **ARQUIVO E DIVULGAÇÃO**

Atores bem conhecidos do grande público, ainda que de gerações diferentes, **Diogo Infante** e **Benedita Pereira** são os protagonistas da peça "Telhados de Vidro", o novo espectáculo em cena no Teatro da Trindade Inatel, na capital. A peça consiste num poderoso e provocador drama contemporâneo sobre poder, política e paixão, que estreou originalmente em 1995 e se tornou rapidamente uma das mais bem-sucedidas peças do autor David Hare, com sucessivas produções ao longo dos anos. A história começa com Clara, uma docente em conflito com o passado. **"Ela é professora na escola pública. Tem uma vida, de momento, não muito fácil. E recebe duas visitas inesperadas na sua casa. Há muita coisa que se vai descobrir ao longo da peça, mas ela é confrontada com um passado que carrega muita culpa, que quis esquecer, de que quis fugir"**, revelou a atriz, de 39 anos, durante os ensaios, para as redes sociais do Teatro da Trindade, partilhando ainda que o público vai confrontar-se com **"a dificuldade de lidarmos com coisas que fizemos no passado e com os sentimentos do presente"**. O acarinhado ator, de 57 anos, está entusiasmado com mais esta produção. **"Faço um homem de sucesso** [Tomás]**, um empresário que está habituado a controlar tudo e todos e vai entrar em conflito com a personagem da Benedita porque, no fundo, ele também quer controlar a vida dela. É uma batalha bonita porque é uma história de amor, diria eu que impossível. Está a ser um enorme**

Entre dois grandes talentos

Tomás Taborda, o ator que pudemos ver também nas novas temporadas de "Morangos com Açúcar", faz a sua estreia no palco de Teatro da Trindade Inatel, em Lisboa.

"Está a ser um enorme desafio vestir uma pele tão diferente da minha"
DIOGO INFANTE

"TELHADOS DE VIDRO"

A história decorre numa noite fria. A jovem professora Clara, que vive num modesto apartamento num subúrbio da capital, recebe a visita inesperada de Tomás, um carismático e bem-sucedido empresário cuja mulher faleceu recentemente. À medida que a noite avança, os dois tentam perceber porque é que o seu relacionamento, outrora apaixonado, terminou abruptamente, e acabam por se envolver numa perigosa batalha de ideologias opostas e de desejos recíprocos.

EM CENA até 20 de outubro

DATA E LOCAL: De quarta a sábado, às 21 h, e domingos, às 16 h, Teatro da Trindade Inatel, Lisboa
PREÇO: entre € 14 e € 20 (4ª feira, dia do espectador, desconto automático de € 4 no valor do bilhete)
CLASSIFICAÇÃO: maiores de 12
DURAÇÃO: 90 min. sem intervalo
MAIS INFORMAÇÕES: 213 420 000 ou bilheteira.trindade@inatel.pt

> "Estou cheia de medo. É um desafio gigante"
> BENEDITA PEREIRA

desafio como ator vestir uma pele que é tão diferente da minha: dar-lhe corpo, alma, compreendê-lo, gostar dele", confidenciou Diogo Infante.

LIDAR COM AS EMOÇÕES

O ator, que é ainda o diretor artístico do Teatro da Trindade, acredita que esta será mais uma peça que agradará ao público. **"Estou muito entusiasmado e acho que promete. A nossa expectativa é grande, o texto é fantástico. Estamos muito empenhados. A missão do Teatro da Trindade tem sido levar espectáculos de qualidade ao grande público."** Para a atriz, que ficou conhecida dos portugueses ao ser a primeira protagonista de "Morangos com Açúcar" (que a TVI estreou em 2003), este é um regresso aos palcos e, com um riso nervoso, confessou: **"Estou cheia de medo. Mas as expectativas são muito grandes. É um texto de que gosto muito e, por acaso, vi há muitos anos feito na Broadway por atores que admiro bastante. É um desafio gigante".** Quem irá juntar-se aos dois veteranos é o jovem ator **Tomás Taborda**, conhecido do público por interpretar Harry nas novas temporadas da série juvenil do canal de Queluz de Baixo. **"Aqui interpreto o Eduardo, um jovem que perdeu a mãe há relativamente pouco tempo e está a lidar com todas essas emoções e com uma nova realidade. É o filho da personagem do Diogo Infante. Acho que ele procura algum apoio emocional e um meio familiar, e vem em busca disso quando se encontra com a personagem de Benedita"**, avança o artista, de 22 anos, acrescentando: **"Quero fazer um bom trabalho. Espero que as pessoas saiam do teatro a refletir sobre algumas escolhas políticas, éticas e sociais".** A encenação da versão portuguesa de "Telhados de Vidro" ficou a cargo de Marco Medeiros. ■

Horóscopo por Paulo Cardoso

de 11 a 17 de setembro de 2024

Ana Marques está de parabéns! A apresentadora faz 53 anos no dia 12 de setembro

CARNEIRO
21 de março a 20 de abril

AMOR: É importante saber ver os limites da irrealidade. **TRABALHO:** Poderá sentir alguma instabilidade laboral. **BEM-ESTAR:** Procure não descarregar agressividade em si mesmo. Exteriorize-a através do exercício físico.

TOURO
21 de abril a 20 de maio

AMOR: Amigos e familiares podem recorrer a si em busca de auxílio. **TRABALHO:** Hipótese de fazer uma viagem ou uma pequena deslocação. **BEM-ESTAR:** Pode encontrar alguém que o ajude a descobrir-se a si próprio.

GÉMEOS
21 de maio a 21 de junho

AMOR: Viverá assim uma situação que não vai esquecer. **TRABALHO:** Pode sentir uma necessidade de rever a sua situação financeira. **BEM-ESTAR:** O seu lado emotivo e sentimental estará reforçado.

CARANGUEJO
22 de junho a 22 de julho

AMOR: Desejará ter mais intimidade com aquele alguém especial... **TRABALHO:** Propensão para maior irritabilidade e até agressividade. **BEM-ESTAR:** Espere uma boa conversa ou qualquer coisa que finalmente se resolve.

LEÃO
23 de julho a 23 de agosto

AMOR: Aproveite para organizar a sua vida. **TRABALHO:** Certa tendência para a dispersão. **BEM-ESTAR:** Poderá pôr em prática um plano ou um projeto que irá melhorar as suas possibilidades de ganho.

VIRGEM
24 de agosto a 23 de setembro

AMOR: Poderá sentir vontade de visitar velhos amigos ou familiares. **TRABALHO:** Uma certa inquietação vai criar-lhe o desejo de quebrar a rotina diária. **BEM-ESTAR:** Sentirá maior agilidade física, força e iniciativa.

BALANÇA
24 de setembro a 23 de outubro

AMOR: Momento de maior harmonia. **TRABALHO:** Poderá valorizar mais o impacto de um projeto do que os meios para o concretizar. **BEM-ESTAR:** Aguarde um pouco para tomar decisões em relação à sua vida afetiva.

ESCORPIÃO
24 de outubro a 22 de novembro

AMOR: Tempo pouco propício a estabelecer um rumo no que respeita à afetividade. **TRABALHO:** Pode finalmente concretizar-se uma situação há muito desejada. **BEM-ESTAR:** Vai dar início a um processo de emancipação.

SAGITÁRIO
23 de novembro a 20 de dezembro

AMOR: Conviva com amigos e integre-se em grupos. Uma coincidência agradável poderá surgir. **TRABALHO:** Pode sentir maior dificuldade de expressar-se. **BEM-ESTAR:** Período que pode ser marcado por alguma solidão.

CAPRICÓRNIO
21 de dezembro a 20 de janeiro

AMOR: Não deixe que o trabalho afete a sua vida familiar. **TRABALHO:** Tendência para uma maior prontidão, mas também impulsividade. **BEM-ESTAR:** Bom momento para tratar de assuntos domésticos.

AQUÁRIO
21 de janeiro a 19 de fevereiro

AMOR: É de esquecer, neste período, a evocação de momentos familiares mais desagradáveis. **TRABALHO:** Fase excelente para efetuar todos os pequenos detalhes. **BEM-ESTAR:** Poderá voltar-se mais para si.

PEIXES
20 de fevereiro a 20 de março

AMOR: Sente vontade de fazer um remodelação no campo dos afetos. **TRABALHO:** Este é um momento de maior expansão na área profissional. **BEM-ESTAR:** É possível que haja aproximação de pessoas que respeita ou admira.

PASSATEMPOS

DESTACÁVEL DA TvMAIS nº 1652

SOPA DE LETRAS COM SETAS

Procure na grelha de letras, em todos os sentidos, inclusive na diagonal, as palavras da lista abaixo publicada.

E	U	A	I	E	A	A	L	T	I	O	M	I	C	R	S
S	S	A	M	A	I	C	U	S	T	A	E	A	C	A	A
N	S	S	E	S	L	S	A	B	L	R	C	C	C	A	S
A	S	A	R	A	F	C	T	S	R	O	R	T	R	A	A
R	S	C	E	C	N	R	I	R	E	T	A	O	A	M	S
S	O	U	T	I	M	U	M	T	B	A	A	A	V	C	I
C	A	O	R	M	U	A	E	A	T	A	D	A	C	T	V
M	L	A	D	S	R	E	R	R	U	A	R	A	C	O	I
E	A	A	S	S	M	R	E	A	V	R	S	D	S	G	C
S	V	R	O	I	U	S	B	A	A	D	A	I	S	N	A
A	A	T	R	A	R	O	L	N	R	O	A	S	N	S	C
E	C	S	R	A	A	M	C	E	U	A	E	D	N	E	R
O	A	A	A	B	R	A	B	E	R	U	A	I	E	O	I
M	S	A	L	R	E	C	A	I	B	S	I	T	A	A	E
A	A	I	E	I	N	H	I	V	N	E	O	R	O	I	A
L	A	C	L	I	A	O	S	F	O	A	N	A	A	N	T
N	G	A	I	A	U	T	L	S	E	A	E	E	S	C	D
D	S	S	I	I	A	E	R	B	S	S	M	A	V	E	C
A	S	I	A	M	C	D	R	A	N	M	A	E	R	T	A
S	A	R	N	H	B	A	S	A	G	C	S	R	D	A	A
R	S	I	A	O	L	E	C	A	A	A	E	A	A	T	F
C	R	T	A	A	D	C	O	S	A	V	L	O	C	S	S
B	L	V	S	A	T	O	E	A	I	M	A	O	C	R	S
R	A	O	R	O	R	S	E	V	M	S	I	E	C	A	A
F	R	C	R	S	O	T	I	R	E	M	E	A	T	A	L
S	R	A	F	C	A	A	I	V	A	V	S	I	S	R	N
M	A	A	O	A	E	A	A	R	A	B	G	E	M	V	A
A	O	A	O	I	E	R	E	H	U	A	A	A	C	V	A

- ↖ ALISO
- ← ANSIADA
- ↙ ARRANCA
- ↖ AVISTA
- ↙ CACOETE
- ↑ CIVIS
- → CUSTA
- ← EMÉRITO
- ↙ FLECHA
- ↖ LAGARTA
- ↑ LESAM
- ↓ MACHO
- ↘ MARRAR
- ↓ MURMURA
- ← REBARBA
- ← RENDE
- ↗ ROSAL
- ↑ SACAVA
- ↘ SÍNODO
- ↗ VIVER

SUDOKU COLORIDO

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 9 de forma a que o mesmo número não se repita em cada linha, coluna e quadrado.

	9		1		8			2
		8		7				6
				6		7		
		9			3			
	4					3	1	
							2	
9	1							
	6	3		4			7	9
		4		3	1			

Grau de dificuldade: FÁCIL

			1			2		
			6	9		7		4
	9		4		2			6
	6	3						
8					7	4	1	
3	8	7						
	1						8	3
						6	4	

Grau de dificuldade: MÉDIO

			4			1		
3						2	5	
							8	
2				3				8
	5				1	6		
6	1		2		4		3	
	4			5				
1			7		8			2
		2		6		5		

Grau de dificuldade: DIFÍCIL

SUDOKU COLORIDO

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 9 de forma a que o mesmo número não se repita em cada linha, coluna e quadrado.

				8				
	4					6		8
			4			3		2
6			7		8			
2	1	7		3	5			
	3			6				5
							7	
		8			2	1		
1	5				7			

Grau de dificuldade: FÁCIL

	6	1		8				4
7						6	9	
		8						
	2						3	
		9	8	6				
3				4		1		
	8	2				4	6	9
			9					3
							2	

Grau de dificuldade: MÉDIO

				7	9		8	
					2			7
		9	4			2	3	
8	7			4				
	5	3	8	9				
			5		3			
2			3					
				5			9	
						8	1	

Grau de dificuldade: DIFÍCIL

CRUZADEX

Preencha a grelha, colocando as palavras da lista nos respetivos lugares, de modo a que combinem quer horizontal como verticalmente.

4 LETRAS
ALUA
OUÇA

5 LETRAS
DOAIS
MOLDE
ROLIM
SAMAS
SIMÃO
SORVA

6 LETRAS
~~AGARRA~~
ALBUME
CELADA
COMIDO
RASAVA
DOLOSA
LARVAL
RASAVA
ROIDAS

7 LETRAS
ABACETO
ATOLADA
IMAGINA
MORALÃO

8 LETRAS
REABITAR
SUÁVAMOS

■		■		■						
						■		■		■
■		■		■						
						■		■		■
	■		■	■						
A	G	A	R	R	A	■		■		
	■		■		■					
							■		■	
	■		■		■					
							■		■	
	■		■		■					

CRIPTOCRUZADA em branco

Esta criptocruzada em branco está 100% codificada, pelo que deverá encontrar também o número que corresponde às quadrículas pretas.

3	15	16	6	8	17	4	17	15	4	3
4	12	2	13	2	4	7	15	9	18	6
3	6	16	11	3	8	15	3	1	4	5
2	5	6	12	4	8	10	6	3	2	4
10	8	19	6	10	6	3	9	4	8	3
4	9	4	8	6	9	6	8	13	4	2
10	15	8	7	8	11	9	1	2	10	6
15	16	3	2	4	8	18	2	10	4	5
8	12	15	2	12	6	4	3	4	7	8
3	2	5	18	15	8	3	4	3	4	5
15	9	18	15	4	3	8	5	8	3	6
19	4	4	8	18	2	4	8	4	4	12
4	8	11	18	6	17	2	4	5	8	18
5	4	3	4	3	8	4	18	4	10	4
4	1	4	7	2	8	10	11	3	15	7
3	4	10	2	6	14	6	9	2	19	6
4	3	4	5	5	15	8	5	4	2	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
G	I	R	A	S														

cozinha

TRADICIONAL PORTUGUESA

COORDENAÇÃO: SANDRA CERQUEIRA

ESPETADAS de salmão e limão

• 8 lombinhos de salmão congelados • 2 limões médios • espetos de madeira • 2 c. (sopa) de salsa picada • 3 dentes de alho esmagados • 1 c. (chá) bem cheia de mostarda Dijon • 2 c. (chá) de mel • sal e pimenta-preta q.b. • sumo de meio limão • um fio de azeite

Mergulhe os espetos de madeira em água fria e deixe--os de molho durante pelo menos meia hora. **Descongele** os lombinhos, retire-lhes a pele e corte-os em cubos. **Corte** os limões em fatias finas e monte as espetadas. **Comece** com um cubo de salmão, seguindo-se uma fatia de limão. **Termine** com salmão. **Misture** os ingredientes para o tempero e pincele as espetadas de ambos os lados. Se tiver tempo, pode deixar a marinar durante 10 a 15 minutos. **Acenda** o grelhador, pincele as grelhas com um pouco de óleo ou azeite e grelhe as espetadas durante 3 a 4 minutos de cada lado. Se optar por fazer no forno, cozinhe a 200 °C durante 10 minutos. **Sirva** com acompanhamento a gosto.

BOLO DE PEIXE e legumes

• 600 g de filetes de peixe sem pele e espinhas • 2 alhos-franceses • 2 cenouras • 1 molho de espinafres • 1 tomate • 1 cebola • 1 dl de leite • 1 dl de azeite • 4 ovos • 3 c. (sopa) de farinha • sumo de 1 limão • salsa picada • sal • pimenta • manteiga • farinha

Tempere os filetes com sal, pimenta e o sumo do limão. **Corte** os alhos-franceses em rodelas finas, lave e deixe a escorrer. **Descasque** a cebola e as cenouras. **Pique** a cebola e rale as cenouras. Num tacho, refogue ligeiramente a cebola picada no azeite. **Adicione** o alho-francês e o tomate partido em pedaços e deixe cozinhar até a cebola ficar macia. **Junte** depois a cenoura, os espinafres e os filetes escorridos. **Misture**, tape e cozinhe, em lume brando, durante 10 minutos. **Esmague** grosseiramente os filetes e envolva. **Misture,** numa taça, a farinha e as gemas, junte o leite em fio e adicione ao tacho, mexendo bem até ficar cremoso. **Retifique** o sal e deixe cozinhar, em lume brando, durante 5 minutos. **Ligue** o forno a 200 ºC e unte uma forma de bolo com chaminé. **Bata** as claras em castelo. **Retire** o tacho do lume, junte-lhe a salsa picada e as claras e envolva delicadamente. **Verta** a mistura na forma e leve ao forno até ficar douradinho. **Retire** e deixe arrefecer um pouco antes de desenformar, fatiar e servir.

EMPANADA de atum

• 2 cebolas médias • 1 pimento vermelho • 1/3 pimento verde • 400 g de atum em conserva • 4 c. (sopa) de extrato de tomate • 50 ml de azeite • sal • pimenta • 1 embalagem de massa para empanadas • 1 ovo

Aqueça o azeite numa frigideira e refogue a cebola picada e os pimentos cortados em pedaços. **Junte** o atum, sal e pimenta. **Misture. Adicione** o extrato de tomate, misture e deixe cozer durante 5 minutos em fogo médio. **Abra** a embalagem da massa e corte-a em duas metades, uma maior do que a outra. **Estique** a maior em retângulo. **Coloque** a massa sobre uma placa de ir ao forno coberta com papel vegetal. **Coloque** a mistura de atum. **Estique** a outra metade da massa e coloque-a sobre o recheio. **Corte** o excesso de massa. **Dobre** as bordas para cima, fazendo pressão com os dedos para fechar. **Faça** furos no topo com um garfo e use a massa que cortou anteriormente para decorar a empanada. **Pincele** com ovo batido e leve ao forno por 25 minutos a 200°C. **Sirva** com salada.

FILETES de pescada no forno

• 4 filetes de pescada • 1 beringela • 2 curgetes • 1 pimento vermelho • 1 cebola • 1 batata • 1 tomate • sumo de 1 limão • 4 c. (sopa) de azeite • sal e pimenta q.b. • ervas aromáticas frescas para polvilhar

Preaqueça o forno a 180 °C. **Tempere** os filetes de pescada com sal, pimenta e o sumo de limão. Num tabuleiro de forno, disponha a beringela, a curgete, o pimento, a batata, o tomate e a cebola, tudo cortado em cubos mais ou menos iguais. **Regue** os legumes com 2 c. (sopa) de azeite e tempere com sal e pimenta a gosto. **Coloque** os filetes de pescada sobre os legumes e regue com o restante azeite. **Cubra** o tabuleiro com papel de alumínio e asse durante 30 minutos. **Retire** o papel de alumínio, regue o peixe e os vegetais com o molho e asse por mais 10 minutos ou até que tudo esteja cozido. **Sirva** quente e polvilhado com ervas aromáticas frescas.

CARIL de gambas indiano

• 1 kg de gambas descascadas • 1 cebola • 4 dentes de alho • 1 malagueta vermelha • 1 c. (sopa) de gengibre fresco • 1 c. (chá) de gengibre em pó • 1 c. (chá) de sementes de coentros em pó • 1 c. (chá) de curcuma • 1 c. (chá) de cominhos • 400 g de tomate pelado • 200 ml de leite de coco • 1 c (chá) de Garam Masala • 1 lima • sal • pimenta • óleo de sésamo

Coloque um pouco de óleo no fundo de um tacho. **Refogue** a cebola, o alho e a malagueta picados. **Acrescente** o gengibre fresco ralado, o gengibre em pó, os coentros em pó, a curcuma e os cominhos. **Deixe** refogar em lume brando, mexendo sempre. **Junte** o tomates picado e tempere com sal e pimenta. **Deixe** cozinhar uns minutos. **Adicione** as gambas e envolva-as delicadamente no molho. **Junte** o leite de coco e deixe cozinhar até as gambas estarem prontas. Pode aproveitar para acertar o sal. Quando o camarão estiver quase pronto, junte o Garam Masala ao tacho, tapando-o em seguida. **Retire** o caril de gambas do lume. **Regue-o** com o sumo da lima e sirva quente com arroz branco.

SALADA de massa

• 450 g de massa espiral
• 100 g de milho • 1 limão
• 1 c. (sopa) de mostarda no estilo Dijon • 4 c. (sopa) de azeite
• 100 g de tomate-cereja • 1 cebola roxa picada • 1 molho de salsa picada • sal e pimenta a gosto

Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem. **Escorra** e deixe arrefecer. À parte, misture o sumo de limão, a mostarda, o azeite, o sal e a pimenta e mexa bem. **Coloque** a massa numa saladeira. **Acrescente** o milho, a cebola roxa picada, os tomates cortados em quartos, e a salsa picada. **Junte** o molho da salada e misture bem. **Deixe** no frigorífico até servir.

TARTE FRESCA de queijo e tomate

• 150 g de queijo-creme • 150 g de queijo ricota • 100 g de queijo parmesão + lascas para decorar • 1 dente de alho • 3 tomates (vermelho, amarelo e verde) • sal • pimenta-preta em grão • azeite • 1 base de massa folhada

Forre uma tarteira com a massa. **Coloque** uma folha de papel vegetal e 300 g de feijão seco (ou outro grão) e leve ao forno por 15 a 20 minutos. **Retire** e deixe arrefecer. Numa taça, junte a ricota com o queijo-creme e mexa bem. **Junte** o alho picado e o queijo parmesão triturado. **Envolva** tudo. **Desenforme** a massa e coloque o preparado do queijo. **Regue** com um fio de azeite e polvilhe com pimenta. **Disponha** o tomate fatiado por cima e volte a polvilhar com a pimenta picada grosseiramente. **Tempere** com sal, regue com um fio de azeite e sirva fresco.

CESTOS de bacon e ovo

• 6 ovos • 12 fatias de *bacon* • azeite • 6 cogumelos médios • 100 g de espinafres • 100 g de queijo parmesão ralado • sal • pimenta • fatias de pão para servir

Doure as fatias de *bacon* e reserve. **Passe** azeite nas forminhas de *cupcake* e disponha fatias de *bacon*. **Coloque,** em cada cesto de *bacon*, um cogumelo laminado. **Tempere** com um pouco de pimenta e sal, se considerar necessário. **Adicione** os espinafres. **Abra** um ovo por cada um dos cestos e finalize com o queijo ralado e a pimenta moída na altura. **Leve** ao forno, preaquecido a 180 °C, por 15 a 20 minutos. **Sirva** com uma fatia de pão aquecido ou torrado barrada com um fio de azeite.

Coquetel de laranja e café

• 60 ml de sumo de laranja • 20 ml de mel • gelo • 60 ml de água com gás • 30 ml de café expresso

Num copo alto e largo, coloque o sumo de laranja, de preferência natural. **Adicione** o mel e mexa bem para dissolver. **Coloque** o gelo e, por cima, a água com gás. **Termine** com o café expresso quente. **Decore** com um gomo de laranja e um raminho de alecrim. **Sirva** de seguida. Para beber, misture e refresque-se.

BOLO de mirtilos e limão

• 80 g de manteiga • 200 g de farinha com fermento • 1 c. (sopa) de bicarbonato de sódio • 1 c. (café) de sal • 200 g de açúcar • 2 ovos • 1 limão • 100 ml de leite meio-gordo • 1 c. (sopa) de farinha • 250 g de mirtilos
Cobertura: 60 g de açúcar em pó • sumo de 2 limas • rosmaninho picado

Preaqueça o forno a 180 ºC. **Forre** com papel vegetal uma forma de bolo inglês e reserve. Numa taça, misture a farinha, o bicarbonato e o sal. **Reserve.** Noutra taça, junte os 80 g de manteiga derretida com o açúcar, os ovos e a raspa e o sumo de limão e envolva até ficar homogéneo. **Adicione,** aos poucos, a mistura de farinha, alternando com o leite, e continue a bater até obter uma massa uniforme. **Coloque** a colher de sopa de farinha numa taça pequena e passe os mirtilos pela mesma. **Disponha** metade da massa na forma, coloque os mirtilos enfarinhados e de seguida a restante massa do bolo. **Leve** ao forno cerca de 45 minutos. **Deixe** descansar durante 30 minutos, no mínimo, e desenforme em cima de uma rede. Para a cobertura, misture bem o açúcar com o sumo de lima e regue o bolo com esta calda. **Termine** com o rosmaninho picado.

BABKA de cerejas

• 265 g farinha • 50 g de açúcar • 15 g de fermento fresco • 80 g de leite • 75 g de ovo • 75 g de manteiga • 1 pitada de sal • compota de cerejas

Na batedeira, coloque todos os ingredientes à exceção da manteiga. Quando a massa estiver homogénea, junta a manteiga pouco a pouco e espere que seja absorvida pela massa antes de continuar a adicionar mais. **Deixe** a batedeira a uma velocidade média/ /alta até obter uma massa homogénea, lisa e elástica, com cuidado para ela não aquecer. **Leve** ao frigorífico durante cerca de 10 minutos. **Estenda** a massa na mesa com um pouco de farinha e faça um retângulo com cerca de 0,5 cm de espessura. **Espalhe** a compota de cerejas sem chegar aos bordos da massa. Com um pincel e água, pincele as extremidades do retângulo e, com muito cuidado, comece a enrolar como uma torta. **Coloque** o rolo no frigorífico durante uns minutos enquanto prepara a forma. **Retire** o rolo do frigorífico e, com uma faca, corte ao meio, no sentido do comprimento. **Enrole** as duas metades como uma trança, una as duas pontas e coloque a babka no tabuleiro forrado com papel vegetal. **Deixe** fermentar durante um par de horas até obter o dobro do volume e leve ao forno, preaquecido a 180 °C, durante cerca de 30-45 minutos ou até ter uma cor bonita e que, ao fazer o teste do palito, este saia seco. Quando retirar do forno, pode pincelar com mais compota.

MUSSE de

• 20 bolachas Oreo + algumas para decorar • 115 g chocolate de culinária • 400 ml de natas cremosas • cacau em pó para polvilhar

SUSHI de chocolate

• 1 tablete de chocolate negro • 2 bananas
• 2 tortilhas • ganache de chocolate branco

Derreta o chocolate negro. **Barre** o interior das tortilhas com o chocolate derretido. **Coloque** por cima a banana descascada e enrole a tortilha. **Leve** ao frigorífico para solidificar. **Corte** as tortilhas enroladas como se fossem pequenas peças de sushi. **Verta** um pouco do chocolate negro e sirva acompanhado de ganache de chocolate branco e alguns frutos vermelhos.

DICA
Pode aproveitar para colocar outros *toppings*, como coco ralado, frutos secos ou bolachas esmigalhadas

chocolate e Oreo

Triture as bolachas numa picadora até obter uma mistura arenosa. **Reserve.** De seguida, pique o chocolate muito finamente com ajuda de uma faca , coloque-o numa taça juntamente com 60 ml de natas cremosas e leve a derreter em banho-maria. Assim que estiver derretido, reserve e deixe arrefecer. Numa taça, bata as restantes natas (340 ml) até obter picos firmes. **Adicione** em 3 vezes estas natas batidas à mistura de chocolate derretida e envolva delicadamente até obter uma consistência bem cremosa e homogénea. **Junte** cerca de 30 g de bolacha Oreo triturada e envolva bem. Numa taça, coloque as bolachas picadas no fundo, em seguida a musse, finalize decorando com as bolachas que guardou no início e polvilhe com um pouco de cacau em pó. **Sirva** de imediato ou reserve no frigorífico por alguns minutos.

BOLACHAS de aveia e Smarties

• 70 g de Smarties ou outro tipo de drageias de chocolate coloridas • 70 g de flocos de aveia • 70 g de açúcar amarelo • 130 g de farinha de trigo • 1 c. (chá) de fermento em pó • 60 g de manteiga • 1 c. (sopa) de mel • 1 ovo

Preaqueça o forno para os 180 ºC. Numa taça, junte os flocos de aveia, o açúcar amarelo, a farinha e o fermento e misture muito bem. **Abra** uma cavidade no meio e coloque a manteiga, o mel e o ovo. **Mexa** rapidamente com uma colher até ligar os ingredientes. **Adicione** as drageias de chocolate coloridas e mexa bem. Com a ajuda de uma colher de sobremesa, distribua a massa sobre tabuleiro forrado com papel vegetal. **Coza** cerca de 15 minutos. Depois de frios guarde em caixas herméticas.

DONUTS com creme de limão

***Lemon curd*:** 1 chá. (chá) de açúcar amarelo • raspa de 1 limão • sumo de 5 limões • 60 g de manteiga • 3 gemas ***Donuts*:** ¾ de cháv. (chá) de leite • 1 c. (sopa) de fermento biológico seco • 3 ¼ de cháv. (chá) de farinha de trigo • 1/3 de cháv. (chá) de açúcar refinado + 1 c. (sopa) • 6 c. (sopa) de manteiga em temperatura ambiente • 1 ovo grande em temperatura ambiente • 1 c. (chá) de sumo de limão • 1 c. (chá) de raspas de limão • ½ c. (chá) de sal • óleo para fritar

Faça antecipadamente o *lemon curd*. **Misture** bem as gemas e o açúcar. **Prepare** uma panela com água para cozinhar o creme em banho-maria. **Leve** a lume baixo, mexendo sempre. **Adicione** a raspa e o sumo dos limões e cozinhe em lume médio, mexendo sempre com uma vara de arames até engrossar. **Desligue** o lume e adicione a manteiga em pedaços. **Misture** bem. **Coe** e deixe arrefecer. **Massa: Aqueça** o leite no micro-ondas até que esteja morno (não quente) ao toque, durante cerca de 30 segundos. **Junte** 1 c. (sopa) de açúcar e o fermento ao leite e misture delicadamente. **Deixe** descansar até que o fermento esteja ativado e espumoso (cerca de 3 a 5 minutos). Numa batedeira, coloque o restante açúcar, a manteiga, o ovo, o caldo de limão, as rapas de limão e o sal. **Bata** a mistura durante 1 minuto. Sem desligar a batedeira, adicione a restante farinha. **Deixe** a massa sovar por mais 3-4 minutos, ou até ficar lisa e macia. **Unte** uma tigela grande com óleo. **Retire** a massa da batedeira, forme uma bola lisa e coloque-a na tigela untada. **Cubra** a tigela e deixe levedar cerca de 2 horas. Após a massa dobrar o volume, coloque-a numa bancada bem limpa e corte em 12 pedaços iguais. **Forme** bolas e deixe levedar durante mais 1 hora. **Aqueça** o óleo numa panela grande e frite as bolas de *donut* cerca de 2 minutos de cada lado. **Retire** e deixe escorrer em papel absorvente. Depois de arrefecidos, encha um saco de confeiteiro com o *lemon curd*. **Faça** um corte de 1,5 cm na lateral de cada *donut* e recheie-os.

SUDOKU MINI

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 6 de forma a que o mesmo número não se repita em cada linha, coluna e quadrado.

					2
5	2				
	5		1		
		3			
		1	6		3
6				2	

Grau de dificuldade: Fácil

3		6		1	2
2					
	6	2			
		5			6
		1			3

Grau de dificuldade: Fácil

SOPA DE LETRAS COM SETAS

Procure na grelha de letras, em todos os sentidos, inclusive na diagonal, as palavras da lista abaixo publicada.

- ← ABANO
- ↙ AGROR
- → BALEIAS
- ↘ BALNEAR
- → CANECOS
- ↙ EXORTAR
- ↙ HORTA
- ↖ JACINTA
- ↑ LÊNDEA
- ↗ LIBRÉ
- → LINFOMA
- ↙ MESSIAS
- → PASSOU
- ↑ RECUO
- ↖ RITMO
- ↗ SOMARAM
- ↓ UNTADOS
- ↖ VARIARA

M P A P E R M M D S S I O E O N A E A L R
N B S A O N O U A M S L A O I L E A M S R
R R A O E A D E C A N E C O S I N S O N B
R E A A G L G L M E O N A B A I I C E C B
J D S R A D R O E S B O R A N R L V S M O
M C O E C A O M I A I A C D A J A F S U O
A R M G S R U B O A A S L V A A O I L N R
U A A T S R C R T H T A S N B O A C R T E
A M O O E R E D O T V A S M E E C S O A B
E O B N D A R R T E I M M A E A L I O D V
P A S S O U T A X S A S N A T N R U A O V
B A L E I A S O I R T A P S O E E A A S L
I E A A T C R A A A I O U S M S S L U E N
A D I O C T E M S T R A M R A O S L S B V
B N N S A O O B L S N E S T B R S T O U X
T E F R T S R E I M S I I T I H I C T G M
R L S S A A R B A S E C C A T R N S N I T
E D O O V B A L I N F O M A S E O I C I O
R O S O I B O A R E A B M R J A A M N S E
A R R L V R S L I F X A P O M R U S M J S
G A O N I M S X E A O N E R A O A S E A O

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS

1 – Encerrava. Agência Espacial Europeia (Sigla). 2 – Obsequiar. Qualquer guisado ou ensopado (pl.). 3 – Pessoa que evita a convivência social, que vive isolada (Fig.). Televisão Independente (sigla). 4 – O espaço sobre a Terra. Ui!. Arcas, cofres. 5 – Glande (fruto). Instrumento de uma só corda, usado no Oriente. 6 – Então, nesse caso. Protóxido de cálcio. Código TLD na internet para a Grécia. 7 – Cartas que têm sete pontos. Tratai com zelo. 8 – Tecnésio (s.q.). Baixio. Síndroma da imunodeficiência adquirida (Abrev.). 9 – Medo excessivo dos venenos. Dote natural. 10 – É enganado. Esquiva--se. 11 – Suplicarias. Raso, rente.

VERTICAIS

1 – Relativo ao idealismo. 2 – Refere, relata. Fazer eco. 3 – Tem fé religiosa. Naturalidade (Abrev.). Reduz a fio. 4 – Medieval. 5 – Suje com urina. Estai informado. 6 – Organização internacional de linhas aéreas, fundada em 1945, na cidade de Havana, em Cuba (sigla). Ulula. 7 – Dignidade militar entre os turcos. Medida de extensão, usada na Índia. Gemidos. 8 – Recipientes bojudos próprios para servir chá. 9 – Permaneces. Andar na lida. 10 – Notório, divulgado. 11 – Preveniríamos.

DESCUBRA AS 7 DIFERENÇAS

SOLUÇÕES *passatempos*

Na capa

6	9	7	1	5	8	4	3	2
1	3	8	2	7	4	5	9	6
4	5	2	3	6	9	7	8	1
8	2	9	4	1	3	6	5	7
5	4	6	7	9	2	3	1	8
3	7	1	5	8	6	9	2	4
9	1	5	6	2	7	8	4	3
2	6	3	8	4	5	1	7	9
7	8	4	9	3	1	2	6	5

9	7	8	2	5	4	3	6	1
5	4	6	1	7	3	2	9	8
1	3	2	6	9	8	7	5	4
7	9	1	4	8	2	5	3	6
4	6	3	5	1	9	8	7	2
8	2	5	3	6	7	4	1	9
3	8	7	9	4	6	1	2	5
6	1	4	7	2	5	9	8	3
2	5	9	8	3	1	6	4	7

9	2	6	4	8	5	1	7	3
3	8	4	9	1	7	2	5	6
5	7	1	6	2	3	9	8	4
2	9	7	5	3	6	4	1	8
4	5	3	8	7	1	6	2	9
6	1	8	2	9	4	7	3	5
7	4	9	3	5	2	8	6	1
1	6	5	7	4	8	3	9	2
8	3	2	1	6	9	5	4	7

```
.............C..
......CUSTA.A...
...........C....
..........O.....
.........E.....S
.....M..T......I
.....U.E.....A.V
M....R.....R...I
.A...M....R....C
.VR..U...ADAISNA
.A.R.R..N.......
.C..AAMC...EDNER
OA.ABRABER......
.S....C.........
..I...H.........
...L.AO.F.......
....A.TL........
.S....ER...M....
..I..C..A..A....
...NH....G.SR...
...AOL....AE....
....AD....VL....
...S.TO..I......
..O...S.V.......
.R...OTIREME....
........V.......
.........A......
................
```

SUDOKU COLORIDO

3	2	1	5	8	6	9	4	7
7	4	9	1	2	3	6	5	8
5	8	6	4	7	9	3	1	2
6	9	5	7	4	8	2	3	1
2	1	7	9	3	5	4	8	6
8	3	4	2	6	1	7	9	5
9	6	2	8	1	4	5	7	3
4	7	8	3	5	2	1	6	9
1	5	3	6	9	7	8	2	4

FÁCIL

9	6	1	3	8	5	2	7	4
7	3	5	4	1	2	6	9	8
2	4	8	7	9	6	3	1	5
8	2	4	5	7	1	9	3	6
1	7	9	8	6	3	5	4	2
3	5	6	2	4	9	1	8	7
5	8	2	1	3	7	4	6	9
6	1	7	9	2	4	8	5	3
4	9	3	6	5	8	7	2	1

MÉDIO

4	3	2	6	7	9	5	8	1
6	8	5	1	3	2	9	4	7
7	1	9	4	8	5	2	3	6
8	7	6	2	4	1	3	5	9
1	5	3	8	9	7	6	2	4
9	2	4	5	6	3	1	7	8
2	9	8	3	1	4	7	6	5
3	6	1	7	5	8	4	9	2
5	4	7	9	2	6	8	1	3

DIFÍCIL

SUDOKU MINI

3	1	4	5	6	2
5	2	6	3	1	4
4	5	2	1	3	6
1	6	3	2	4	5
2	4	1	6	5	3
6	3	5	4	2	1

FÁCIL

3	5	6	4	1	2
2	1	4	6	3	5
5	4	3	2	6	1
1	6	2	3	5	4
4	3	5	1	2	6
6	2	1	5	4	3

FÁCIL

SOPA DE LETRAS COM SETAS

```
.....................
.....................
.....A..CANECOS......
....G.....ONABA......
...R......B....R.....
..O...O....A....A..U.
.R....U.....L....I.N.
......C..H...N....RT.
......E.O.....E....A.
......RR.E.M...A...DV
PASSOUT.X.A.....R..O.
BALEIASO.R.........S.
.E....R.A..O.........
.D...T.M.T..M........
.N..A.O...NE.T.......
.E.R.S.E..SI..I......
.L....R..S..C..R.....
.....B.LINFOMA.......
....I..A......J......
...L..S..............
.....................
```

PALAVRAS CRUZADAS

I	N	C	L	U	I	A	■	E	S	A
D	A	R	■	R	A	G	U	S	■	V
E	R	E	M	I	T	A	■	T	V	I
A	R	■	E	N	A	■	B	A	U	S
L	A	N	D	E	■	G	U	S	L	A
I	■	A	I	■	C	A	L	■	G	R
S	E	T	E	S	■	Z	E	L	A	I
T	C	■	V	A	U	■	S	I	D	A
I	O	F	O	B	I	A	■	D	O	M
C	A	I	■	E	V	I	T	A	■	O
O	R	A	R	I	A	S	■	R	E	S

DESCUBRA AS 7 DIFERENÇAS

CRUZADEX

■	A	■	O	■	C	O	M	I	D	O
A	L	B	U	M	E	■	O	■	O	■
■	U	■	Ç	■	L	A	R	V	A	L
R	A	S	A	V	A	■	A	■	I	■
E	■	U	■	■	D	O	L	O	S	A
A	G	A	R	R	A	■	Ã	■	■	B
B	■	V	■	O	■	S	O	R	V	A
I	M	A	G	I	N	A	■	O	■	C
T	■	M	■	D	■	M	O	L	D	E
A	T	O	L	A	D	A	■	I	■	T
R	■	S	■	S	■	S	I	M	Ã	O

CRIPTOCRUZADA EM BRANCO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
G	I	R	A	S	O	M	■	N	D

11	12	13	14	15	16	17	18	19
U	L	V	F	E	B	P	T	C

RITUAL PARA DAR FORÇA AOS SEUS DESEJOS
Este ritual é especialmente indicado para fazer no eclipse lunar, mas pode ser feito, ou repetido, em qualquer altura do ano, sempre na primeira noite de lua cheia.

VAI PRECISAR DE:

- **3 velas lamparinas – o número do equilíbrio e da estabilidade**
- **1 pau de incenso – para limpar o seu campo energético**
- **1 punhado de sal grosso – para neutralizar as más energias**
- **7 bagos de arroz – que representa a estabilidade do signo Touro, porque o arroz é usado como base de sustento**
- **1 taça com água – associada ao signo Escorpião**
- **alecrim seco – atrai as boas energias e o sucesso**

PREPARAÇÃO:

- Acenda as três velas, dispondo-as em forma de triângulo em redor da taça com água.
- Acenda o pau de incenso e desenhe três círculos à volta do seu corpo, para limpar o seu campo energético.
- De seguida, passe com o pau de incenso sobre a água, sobre o arroz e sobre o alecrim e o sal, para purificar todos os ingredientes.
- Concentre-se, então, naquilo que deseja alcançar na sua vida nos próximos seis meses. Olhe fixamente para a água na taça e “visualize”, como se estivesse a olhar para uma bola de cristal, a realização do seu desejo. Quanto mais tempo mantiver esta visualização e quanto mais sentir

VEM AÍ O ECLIPSE LUNAR EM PEIXES

DESCIDA ÀS CORRENTES PROFUNDAS DAS EMOÇÕES

Por Maria Helena

No dia 17 de setembro de 2024, quando a lua estiver cheia no signo de Peixes em oposição ao sol em Virgem, teremos um eclipse lunar parcial, e os efeitos desta influência far-se-ão sentir nas nossas vidas durante os próximos seis meses. Esteja preparado!

FOTOS: DREAMSTIME

Os eclipses trazem mudanças à nossa vida, potenciando a energia da fase da lua em que ocorrem. Precipitam muitas vezes crises, que são a força motriz para que haja uma transformação, um crescimento interior. Quando não estamos bem somos forçados a mudar, certo? Esta lua cheia em Peixes com eclipse lunar convida a curar feridas antigas, a remexer nas nossas emoções mais profundas e a deixar ir aquilo que terminou – sendo o último signo do Zodíaco, Peixes representa o fim de um ciclo, o culminar da evolução cósmica. Este eclipse lunar em Peixes mostra-nos aquilo que está a pesar na nossa vida, o que não nos deixa avançar, o que temos de deixar ir.

A energia de Peixes é poderosamente intuitiva. Este eclipse convida-nos a ver além do que é visível, a acreditar além do que podemos comprovar, a deixar-nos guiar pela voz interior que timidamente fala dentro de nós. Os eclipses lunares enfatizam geralmente as relações. Tanto podem expor falhas existentes, criando crises e potenciando separações, como podem também reaproximar um casal, fazendo sentir a cada um o quanto ama e precisa do outro.

Os eclipses lunares trazem também à superfície aquilo que estava escondido dentro de nós. Neste caso, podemos ganhar uma maior perceção sobre o que temos negligenciado, o que nos tem drenado energia e feito sentir cansados, esgotados e desvitalizados.

Podemos sentir em nós uma certa tendência para o aflorar da revolta, para querermos remexer em tudo o que nos inquieta, para procurarmos libertar-nos de amarras e de pesos que nos sobrecarregam. Podemos ter epifanias, revelações súbitas e fazer descobertas inesperadas e surpreendentes.

Peixes faz-nos mergulhar no nosso eu mais profundo para que, da sombra de quem fomos, possa nascer a luz de um novo eu mais realizado e mais feliz. ■

a realização do seu desejo mais forte é este ritual – é na sua energia pessoal, no poder da sua fé, que se concentra a força para alcançar o que deseja.

- Expresse em voz alta aquilo que deseja alcançar, afirmando como se já fosse uma realidade na sua vida.

Diga, por exemplo, "Eu sou....", "Eu tenho....", "Eu agradeço por ter....", "Eu agradeço por ser..."

- Sentindo que está realmente a realizar o seu desejo, deite, com a mão direita, o arroz dentro da água, como se estivesse a lançar sementes à terra. Veja os seus desejos "crescerem" e "darem frutos", como se de uma árvore se tratassem. Seja qual for o seu signo do Zodíaco, integre dentro de si a postura de Touro, que é perseverante e determinado na conquista das suas metas.
- Depois, lembre-se que apenas quando seguimos o desejo verdadeiro do nosso coração conseguimos que algo aconteça. Seja qual for o seu signo, assuma a entrega emocional de Escorpião enquanto deita na taça com água o alecrim. Sinta que os seus desejos são realizados.
- Por fim, peça aos seus anjos-da--guarda e aos seus guias espirituais que o protejam e defendam sempre, e, enquanto o faz, deite o sal grosso na água, sempre com a mão direita.
- Mexa a água com os ingredientes usando a mão direita, no sentido dos ponteiros do relógio, por três vezes.
- Sem apagar as velas, deite todo o preparado num fervedor ou pequeno tacho e leve ao lume, deixando levantar fervura. Quando começar a ferver, apague o lume e deixe arrefecer. Assim que estiver morno, tome um duche e, no final, derrame esta mistura do pescoço para baixo. Não coe. Deixe que os grãos de arroz e o alecrim se colem à sua pele, sentindo que está a "vestir" a realização do seu desejo. Limpe-se usando uma toalha lavada, com muito cuidado, dentro da banheira. Ao limpar a banheira, recolha os restos e, quando as velas lamparinas se apagarem (não faz mal se se apagarem antes de tomar o duche, ou enquanto o faz) deite tudo fora, longe da sua casa.

O SEXÓLOGO RESPONDE

Fernando Mesquita

ELA NUNCA FICA SATISFEITA

A minha namorada é insaciável e estou a ver que não aguento o ritmo dela. Um colega falou-me em certos medicamentos que aumentam o período entre a ereção e o orgasmo. Tenho medo que ela procure outro parceiro...
Afonso, Buraca

Caro leitor, é importante reconhecer que o desejo sexual varia de pessoa para pessoa e até mesmo dentro do mesmo indivíduo, dependendo de vários fatores, como cansaço, stresse, duração e tipo de relação amorosa estabelecida. A dissonância na regularidade e/ou satisfação sexual é um desafio comum em muitas relações amorosas. Em vez de tentar resolver este problema por conta própria, recomendo que tenha uma conversa sincera com a sua namorada. Uma comunicação aberta e honesta é a chave para ultrapassar qualquer obstáculo nas relações amorosas. Quanto à possibilidade de recorrer a medicamentos para prolongar o tempo entre a ereção e o orgasmo, é importante mencionar que este tipo de fármacos deve ser prescrito e supervisionado por um médico, a fim de evitar efeitos secundários indesejados.

SE TIVER ALGUMA DÚVIDA
Envie um *e-mail* para tvmais@trustinnews.pt ou escreva para: TvMais/Consultório de Sexo Taguspark Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1 Espaço nº 511/512 2740-122 Porto Salvo

MENOPAUSA não tem de ser sinal de falta de desejo

PRAZER SEM IDADE

Saber o que muda em si nesta fase é importante, mas é fundamental que não se renda às transformações e que invista em si e na sua relação, sem nunca esquecer o sexo, claro

FOTOS: **DREAMSTIME**

A menopausa é sinónimo de alterações no organismo feminino e representa o fim do período menstrual da mulher. Contudo, aliadas a esta transformação estão outras que têm repercussões tanto a nível físico, como psicológico, afetando a vida a dois. Compreendê-las é o primeiro passo para transformar esta fase da vida numa nova etapa a nível sexual.

ENTENDA O SEU CORPO

Devido à redução da produção de estrogénios, numa fase inicial, o desejo pode aumentar, já que a produção de androgénios (hormonas masculinas) se mantém, bem como a sua função de promoção da libido. No entanto, tendo o desejo feminino uma forte componente psicológica, este efeito pode ser neutralizado por fatores psicológicos, por fatores externos ou pela existência de doenças crónicas, bem como pela toma de medicação, como antidepressivos, por exemplo. ■

Os casais podem arranjar maneira de se adaptarem às alterações que ocorrem com a menopausa, mantendo sempre em mente que uma relação sexual feliz e prazerosa é possível

DICAS PARA MELHORAR A SUA VIDA SEXUAL

USE E ABUSE DOS LUBRIFICANTES

Ajudam a reduzir o desconforto e a secura vaginal, tornando a penetração mais fácil e aumentando o prazer. Opte por um à base de água e sem glicerina, para evitar irritação. Outra opção é recorrer à aplicação local de um creme, anel ou comprimidos com estrogénio ou progesterona, que melhorarão a elasticidade da mucosa.

ACEITE AS MUDANÇAS

Este é o fator mais importante em todo o processo. **Sentir-se segura junto do seu parceiro é meio caminho andado para a aceitação do próprio corpo e para despertar em si desejos que até então desconhecia.** Por outro lado, aceite o desejo sexual com naturalidade, sem o ocultar ou se coibir. Solte as amarras!

APOSTE EM TERAPIAS E EXERCÍCIOS FÍSICOS

Eles irão ajudá-la não só a nível sexual, mas também aumentando a sua autoestima. **Revigorada, irá, com certeza, querer revitalizar o seu lado mais sexual, além de ajudar a manter o peso, contrariando a maior tendência para acumulação de gordura, própria da menopausa, e sendo, assim, um excelente aliado da libido.** Fortaleça a musculatura pélvica praticando exercícios de Kegel ou aposte em aulas de pilates.

LASER PODE SER A SOLUÇÃO

Tratamentos com laser vaginal **melhoram a atrofia genito-urinária a longo prazo.**

TRABALHE A SUA MENTE

Além das alterações fisiológicas que ocorrem, é muito importante a forma como a mulher as encara. **A idade é só um número. Lembre-se disso.**

PROCURE AJUDA

Se achar necessário, **há uma série de alternativas para auxiliar a mulher a manter uma rotina sexual saudável.**

Regresse em grande à rotina dos treinos

SEJA PERSISTENTE E ATIVO

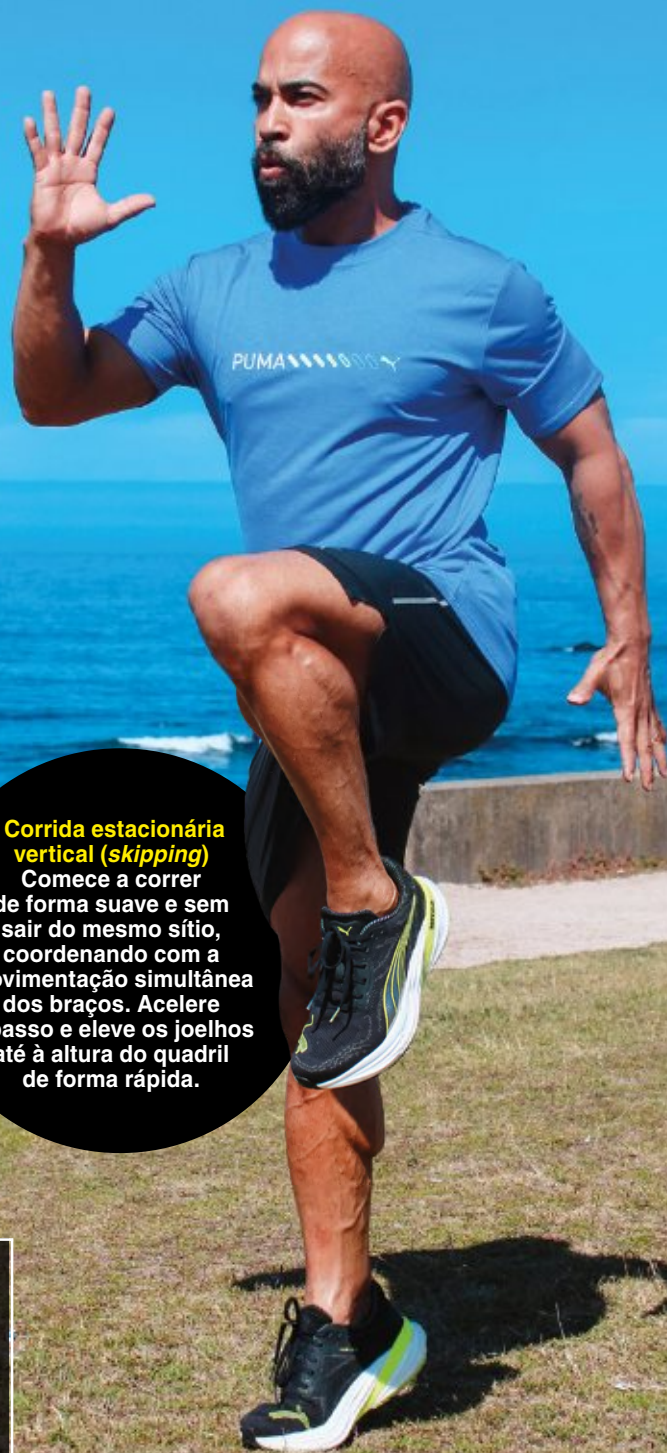
As férias estão a chegar ao fim para a maioria de nós e é importante recuperar o foco no que ao exercício físico diz respeito

TEXTO: **NILTON BALA** FOTOS: **ISABEL FERRER**

Voltar à atividade física depois das férias, ou de um período de tempo parado, é um desafio e requer disciplina e força de vontade. Mas é muito importante, até porque quando paramos de fazer exercício perdemos muito daquilo que conquistamos depois de vários meses de treino, nomeadamente força, flexibilidade, capacidade respiratória e massa muscular. Para cada indivíduo, o tempo necessário e a forma de voltar aos treinos são diferentes, sendo aconselhável fazê-lo de forma gradual. Comece por agendar os dias em que pretende treinar e inicie lentamente e de forma não agressiva em termos de exercícios e cargas – o ideal é executar exercícios mais globais, ou seja, trabalhar os grandes grupos musculares. A alimentação saudável também é fundamental: o planeamento das refeições diárias vai ajudar a voltar à rotina da boa alimentação.
Tendo em conta estes aspetos, elaborei uma rotina de treino que todas as pessoas podem executar, de acordo com as suas necessidades. O seu corpo é o seu maior bem. Como eu costumo dizer, o seu corpo é a sua vida. ■

Corrida estacionária vertical (*skipping*)
Comece a correr de forma suave e sem sair do mesmo sítio, coordenando com a movimentação simultânea dos braços. Acelere o passo e eleve os joelhos até à altura do quadril de forma rápida.

O treino processa-se da seguinte forma:

- Execução de quatro exercícios que incidem na musculatura total do seu corpo.
- O conjunto de exercícios deve ser feito entre duas a quatro passagens.
- Entre cada um dos exercícios o descanso deve ser o menor possível (cerca de 15 a 20 segundos).
- Dependendo do nível do aluno ou executante, deve procurar fazer entre 12 a 28 repetições ou na duração mínima de 30 segundos.

***Bird dog* avançado (estabilidade do *core*)**
Comece na posição decúbito ventral (flexão de braços), com os membros superiores estendidos e mantendo o alinhamento das mãos co0m os ombros. Eleve o braço em linha reta ao lado da cabeça simultaneamente com a extensão da perna do lado oposto para cima e para trás. Mantenha a posição estática durante o tempo de execução do exercício. Regresse à posição inicial e execute o movimento contralateral (braço e perna contrários).

***Core* – estabilidade dinâmica lateral (em rotação)**
Inicie em posição ventral (de flexão) e execute uma rotação do tronco em simultâneo com a extensão da perna, tocando com a mão no pé contrário e regressando à posição inicial. Este movimento deve ser feito em ambos os sentidos (dtª/esqª).

***Core* – estabilidade**
Em posição de 4 apoios, com os membros superiores estendidos e os joelhos fletidos num ângulo reto, eleve os joelhos ligeiramente do solo e mantenha a postura e a posição, contraindo a zona abdominal.

NA PRÓXIMA SEMANA
Não perca os exercícios que aí vêm e continue a treinar connosco!

PREPARE-SE PARA O

Regresso às aulas

Com a aproximação do retorno à escola, a ansiedade e o entusiasmo tomam conta de alunos e encarregados de educação. Este é um momento de renovação e novas oportunidades, faça-o com o material adequado e muito estilo!

FOTOS: **DIVULGAÇÃO**

Estojo retangular, € 13,99, Continente

Lancheira, € 14,99, H&M

Pasta de arquivo, € 12,99, Staples

Arquivadores, € 3,99, IKEA

Candeeiro LED *touch*, € 29,99, Leroy Merlin

Conjunto de *sweatshirt* e calças, € 19,95, Zara

Porta-lápis, € 6,60, El Corte Inglés

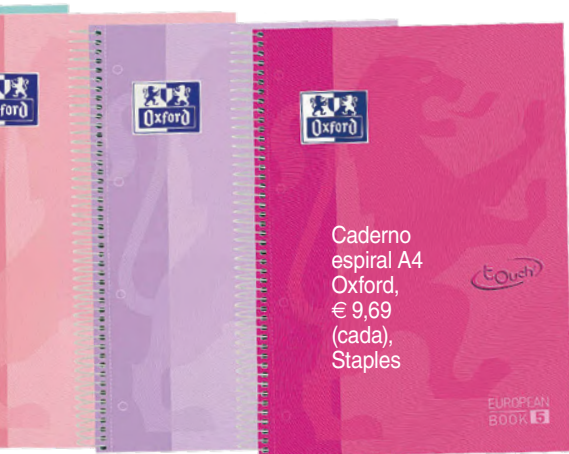
Bolsa de cintura, € 15,99, Zippy

Ténis, € 19,99, Zippy

Bloco de gavetas com rodas, € 49, IKEA

ATENÇÃO: OS PREÇOS APRESENTADOS ESTÃO SUJEITOS A ALTERAÇÃO

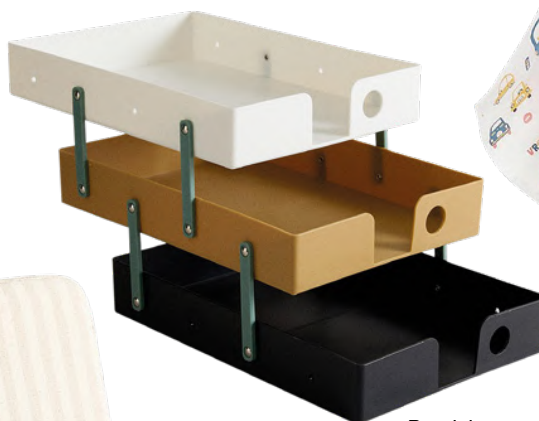
NOVO ANO LETIVO

Caderno espiral A4 Oxford, € 9,69 (cada), Staples

Mala Louise Misha x Jojo Factory, € 84, Pingi Ao Cubo

Esferográficas multicolor Bic, € 4,69 (conjunto de 10), Continente

Tablet Samsung Galaxy, € 269,99, Fnac

Capa para a chuva, € 17,99, Zippy

Mochila, € 62,95, Pingi Ao Cubo

Bandejas para documentos, € 25,99 Zara Home

Bolsa para garrafa, €19,95, Pingi Ao Cubo

Cadeira, € 99 euros, Zara Home

Galochas, €19,99, Zippy

PROGRAMAÇÃO

QUINTA 12

RTP1

06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Hora da Sorte – Lotaria Popular
14.30 Amor sem Igual
15.30 A Nossa Tarde
17.30 Portugal em Direto
19.00 O Preço Certo
19.59 Telejornal
21.00 Linha da Frente
21.45 Joker
22.30 Alguém Tem de o Fazer
23.30 Só Como e Bebo. Por Acaso, Trabalho!
00.30 Grande Entrevista

RTP2

07.00 Zig Zag
13.08 As Coisas em Volta: A Vida Misteriosa dos Objectos
13.30 Outra Escola
14.00 O Substituto
15.11 A Fé dos Homens
15.44 Salto Mortal
16.11 Defender a Família
17.01 Zig Zag
20.42 Heróis de Verde
21.30 Jornal 2
22.01 Hotel à Beira-Mar
22.55 Ensaio de Amor
00.05 Os Nossos Corpos São os Vossos Campos de Batalha
01.45 Fantasmas do Império

SIC

06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.00 Júlia
18.30 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia

TVI

06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.15 TVI Em Cima da Hora
15.00 A Sentença
15.30 A Herdeira
16.15 Goucha
18.30 A Sentença
19.57 Jornal Nacional
21.15 Cacau
22.45 Festa é Festa
23.45 TVI Extra
01.30 O Beijo do Escorpião

SEXTA 13

06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Amor sem Igual
15.30 A Nossa Tarde
17.30 Portugal em Direto
19.00 O Preço Certo
19.45 Direito de Antena
19.59 Telejornal
21.00 A Prova dos Factos
21.30 Joker
22.30 Alguém Tem de o Fazer
23.30 Só Como e Bebo. Por Acaso, Trabalho!
00.30 Anatomia de Grey

RTP2

07.00 Zig Zag
13.09 ESEC TV
13.37 Outra Escola
14.09 O Substituto
15.05 A Fé dos Homens
15.30 Salto Mortal
16.04 As Defensoras da Floresta
16.56 Zig Zag
20.40 Oficina das Almas
21.30 Jornal 2
22.01 Hotel à Beira-Mar
23.00 Filme: "Ser e Ter"
00.40 Jane por Charlotte
02.10 Megaoperação

06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.00 Júlia
18.15 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia

TVI

06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.15 TVI Em Cima da Hora
15.00 A Sentença
15.30 A Herdeira
16.15 Goucha
18.30 A Sentença
19.57 Jornal Nacional
21.15 Cacau
22.45 Festa é Festa
00.00 TVI Extra
01.30 O Beijo do Escorpião

SÁBADO 14

08.00 Bom Dia Portugal
10.00 Montado – O Bosque do Lince Ibérico
11.00 Hora dos Portugueses
11.45 Pôr do Sol
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Estrelas ao Sábado
19.00 O Preço Certo
19.59 Telejornal
21.00 The Floor (estreia)
23.30 Em Casa d'Amália
00.45 Filme: "The Tracker: Rasto Mortal"
02.15 Janela Indiscreta

RTP2

07.55 Zig Zag
13.50 Mystic
14.48 Folha de Sala
15.00 Desporto 2
17.25 Filme: "O Recreio"
18.55 Aulas de Ópera
20.02 Simplesmente Nora
21.30 Jornal 2
22.00 Além da Dor
23.45 Filme: "Tudo Isto É Fado"
01.25 Mulheres ao Volante
03.05 Portugal Que Dança
04.05 Sonhámos um País

06.45 Médico da Casa
07.30 Caixa Mágica
09.15 Alô Marco Paulo
12.00 Nosso Mundo
13.00 Primeiro Jornal
14.15 Alta Definição
15.00 E-Especial
15.45 Alô Marco Paulo
19.15 Não Há Crise! As Anedotas do Rocha
20.00 Jornal da Noite
21.45 Parece Impossível
00.10 All You Need Is Love

06.15 Detective Maravilhas
07.00 Diário da Manhã
10.15 Em Família
12.00 Ganha Já
12.58 TVI Jornal
14.00 A Sentença – Especiais
15.00 Em Família
19.57 Jornal Nacional
21.45 Congela
00.00 TVI Extra
01.30 GTI Plus

DOMINGO 15

RTP1

08.00 Bom Dia Portugal
09.00 Atletismo: 17ª Meia Maratona do Porto
11.00 Eucaristia Dominical
12.00 Aqui Portugal
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Outras Histórias
14.15 Aqui Portugal
19.59 Telejornal
21.45 SuperEstrelas
00.00 SuperEstrelas – Melhores Momentos
01.00 Filme: "Sozinha"

RTP2

07.55 Zig Zag
15.02 Desporto 2
17.19 Caminhos
17.45 70x7
18.20 The Lesson
19.10 Temos Programa
19.50 Filme: "O Tilintar das Chaves"
21.30 Jornal 2
22.00 Atlas de Pandora
22.10 Sissi
23.05 Paris, Na Forma do Artista: Trio Sora & Yaman Orkut
23.25 Os Cavalos Morrem ao Amanhecer
01.15 Francisco Lyon de Castro: Maior que a Censura

06.45 Uma Aventura
07.45 Caixa Mágica
09.00 Casa Feliz
12.00 Vida Selvagem
13.00 Primeiro Jornal
14.15 Fama Show
14.45 Domingão
20.00 Jornal da Noite
21.00 Isto é Gozar com Quem Trabalha
22.30 Terra Nossa
00.30 Não Há Crise! As Anedotas do Rocha
01.30 Levanta-te e Ri

07.30 Inspector Max
08.45 Ilhas – Os Segredos da Natureza
10.00 Querido, Mudei a Casa!
11.00 Missa
12.00 O Fura Casamentos
12.58 TVI Jornal
14.00 Somos Portugal
19.57 Jornal Nacional
21.45 Casa dos Segredos (estreia)
01.30 Deixa que Te Leve

NOTA: As alterações posteriores ao fecho desta edição são da inteira responsabilidade dos canais

SEGUNDA 16

06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
13.30 Futsal: Campeonato do Mundo
15.15 A Nossa Tarde
17.30 Hóquei em Patins: Campeonato do Mundo
19.06 O Preço Certo
19.59 Telejornal
21.00 A Palavra Mágica
22.00 Joker
23.00 Alguém Tem de o Fazer

RTP 2

07.00 Zig Zag
13.07 E2–ESCS
13.30 Outra Escola
14.00 Sociedade Civil
14.55 A Fé dos Homens
15.30 Salto Mortal
16.06 O Vento: A Máquina das Alterações Climáticas
17.00 Zig Zag
20.40 Yellowstone: A Bomba-Relógio da América
21.30 Jornal 2
22.00 Hotel à Beira-Mar
22.50 Visita Guiada
23.35 Filme: "A Grande Beleza"

SIC

06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.30 Júlia
18.30 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia

TVI

06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.15 TVI Em Cima da Hora
15.00 A Sentença
15.30 A Herdeira
16.30 Goucha
18.00 Casa dos Segredos
19.57 Jornal Nacional
21.15 Casa dos Segredos
22.15 Cacau
22.30 Festa é Festa
23.45 Casa dos Segredos

TERÇA 17

06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
12.15 Hora da Sorte
14.15 Amor Sem Igual
15.15 A Nossa Tarde
17.30 Hóquei em Patins: Campeonato do Mundo
19.06 O Preço Certo
19.59 Telejornal
21.00 Portugueses Pelo Mundo
22.00 Joker
22.45 É Ou Não É? – O Grande Debate

RTP 2

07.00 Zig Zag
13.00 Artes do Mar
13.39 Outra Escola
14.10 Sociedade Civil
15.00 A Fé dos Homens
16.06 Sundarbans, o Último Reino do Tigre
17.00 Zig Zag
20.40 A Torre de Pisa, o Edifício Inabalável
21.30 Jornal 2
22.00 O Escândalo dos Correios
23.05 Kant: The Experiment of Freedom
00.00 A Primavera de Pequim

06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.30 Júlia
18.30 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia

TVI

06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.15 TVI Em Cima da Hora
15.00 A Sentença
15.30 A Herdeira
16.30 Goucha
18.00 Casa dos Segredos
19.57 Jornal Nacional
21.45 Casa dos Segredos
22.15 Cacau
22.30 Festa é Festa
23.30 Autores
00.00 Casa dos Segredos

QUARTA 18

06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Amor Sem Igual
15.30 A Nossa Tarde
17.30 Hóquei em Patins: Campeonato do Mundo
19.06 O Preço Certo
19.59 Telejornal
21.00 Primeira Pessoa
21.30 Joker
22.30 Alguém Tem de o Fazer

RTP 2

07.00 Zig Zag
13.07 Urbanigrama
13.33 Outra Escola
14.00 Sociedade Civil
15.00 A Fé dos Homens
15.33 Salto Mortal
15.59 Sobreviver à Estufa na Terra
17.00 Zig Zag
20.40 Engenharia Antiga
21.30 Jornal 2
22.00 O Escândalo dos Correios
23.05 Pintores e Cineastas
00.00 Nos Bastidores da História

06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.30 Júlia
18.30 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia

TVI

06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.15 TVI Em Cima da Hora
15.00 A Sentença
15.30 A Herdeira
16.30 Goucha
18.00 Casa dos Segredos
19.57 Jornal Nacional
21.15 Casa dos Segredos
22.15 Cacau
23.00 Festa é Festa
00.00 Casa dos Segredos
00.45 O Beijo do Escorpião

DESTAQUES

RTP1 • SEGUNDA, 16 • 21.00 H

"A Palavra Mágica"

Telefilme inspirado na obra de Vergílio Ferreira (1916-1996) e protagonizado por **José Raposo** e **Eric Santos.**

RTP2 • DOMINGO, 15 • 19.50 H

"O Tilintar das Chaves"

Filme dramático sobre um professor que vai dar aulas numa prisão e se apaixona por uma reclusa. Com **Cyril Descours** e **Déborah Francois.**

SIC • SEG. A SEXTA • 09.30 H

"Alô Portugal"

A dupla **Ana Marques** e **José Figueiras** iniciam as manhãs com boa disposição, música e convidados que abordam temas atuais.

TVI • SEG. A SEXTA • 15.30

"A Herdeira"

Rita Pereira é Madalena na novela que o canal de Queluz de Baixo volta a exibir, uma personagem bastante intensa que pode tornar a ver.

TALK-SHOW

"DOIS EM CENA"

GLOBO • DOMINGO, 15 • 13.15 H

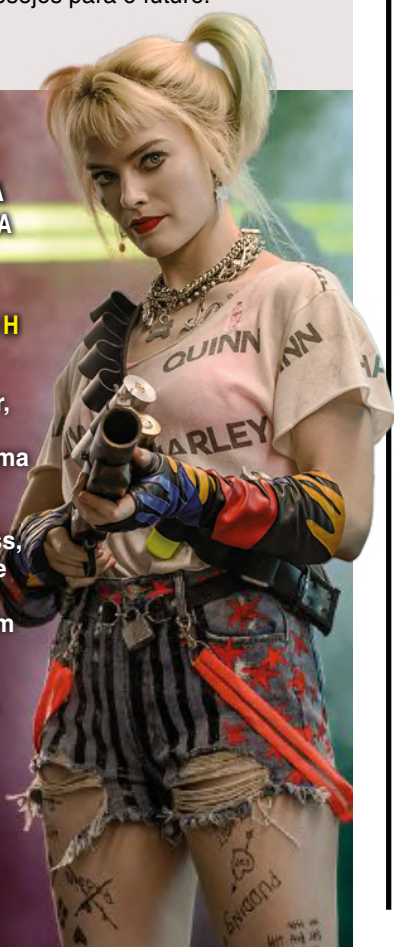
Histórias, gargalhadas, nostalgia e muita emoção estão prometidas em "Dois em Cena", programa que marca a estreia da atriz **Marisa Orth** na apresentação. A anfitriã recebe dois convidados e conduz uma conversa descontraída entre atores veteranos e artistas da nova geração, que vão trocar experiências de carreira, relembrar papéis e revelar os desejos para o futuro.

FILME

"BIRDS OF PREY (E A FANTABULÁSTICA EMANCIPAÇÃO DE UMA HARLEY QUINN)"

• HOLLYWOOD

• DOMINGO, 15 • 21.30 H

Depois de terminar o namoro com Joker, Harley Quinn vê-se obrigada a formar uma aliança improvável com outras super-mulheres – Huntress, Black Canary, Renee Montoya e a jovem Cass – para salvarem Gotham do vilão Roman Sionis. Um filme protagonizado por Margot Robbie, que atualmente está grávida do seu primeiro filho.

O público pode acompanhar momentos marcantes para Gio, seja em trabalho ou rodeada pela família

REALITY SHOW

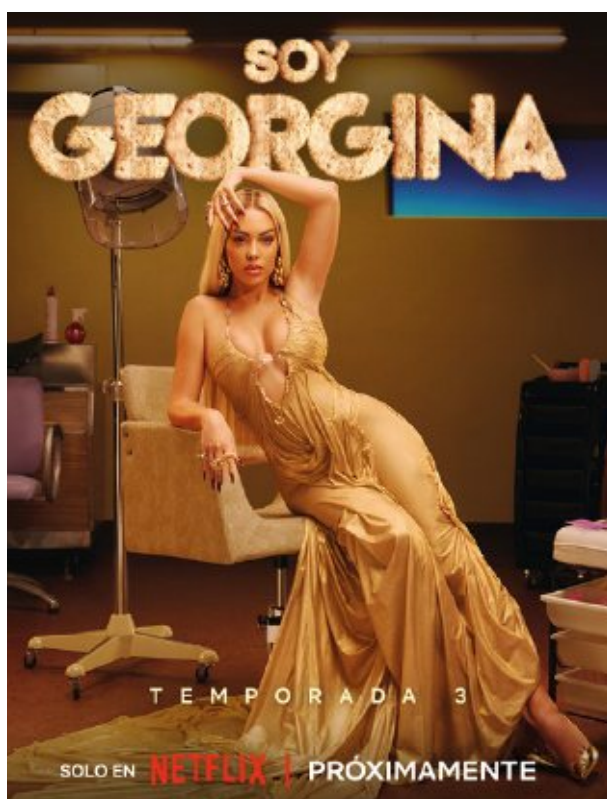
"EU, GEORGINA 3" • NETFLIX • QUARTA, 18

A mudança do clã para Riade, capital da Arábia Saudita, é a reviravolta em destaque nesta nova temporada

ELA ESTÁ DE VOLTA

A terceira temporada do programa que acompanha a vida da companheira de Cristiano Ronaldo promete novas revelações sobre a argentina e mostra o fenómeno em que ela se tornou

TEXTO: **VANDA LADEIRAS** FOTOS: **DIVULGAÇÃO**

"A rainha do *clickbait*, a maior geradora de conteúdos, a mulher com mais seguidores em Espanha está de volta." Assim promove a Netflix a terceira temporada de "Eu, Georgina", disponível a partir de 18 de setembro naquela plataforma de *streaming*. Os novos episódios focam-se nas alterações na vida de **Georgina Rodríguez** com a ida de **Cristiano Ronaldo** para o Al-Nassr e, consequentemente, a mudança da família para Riade. Como é o luxo na Arábia Saudita? Como se adapta o clã a esta nova vida exótica? Tudo isso será respondido em "Eu, Georgina 3", mas há mais estreias para a companheira do capitão da Seleção Nacional que o público pode acompanhar, desde a abertura da sua primeira casa de praia, Villa Perla, a protagonizar uma campanha internacional para uma famosa marca de roupa e o derradeiro sonho: estrear-se na Semana da Moda de Paris. **"O fenómeno Gio é imparável"**, assegura a Netflix. ■

O *reality show* produzido pelo Komodo Studio regressa depois de ter conquistado o *top* 10 da Netflix em 46 países na sua segunda temporada

Mãe e filha celebram as pazes com um abraço emotivo e Regina não podia estar mais feliz

CACAU PERDOA REGINA

A enfermeira procura a filha e volta a pedir-lhe perdão, dizendo ter a certeza de que Marquinho é filho de Tiago. A chocolateira acaba por abraçar a mãe

FOTOS: TVI/DIVULGAÇÃO

Em casa, Regina diz a Valdemar que quer ir visitar Marquinho. O irmão fica surpreendido e a enfermeira explica que quer aproveitar o estreitar de relações com Cacau, até porque não aguenta mais estar separada dela. Valdemar acaba por apoiá-la.

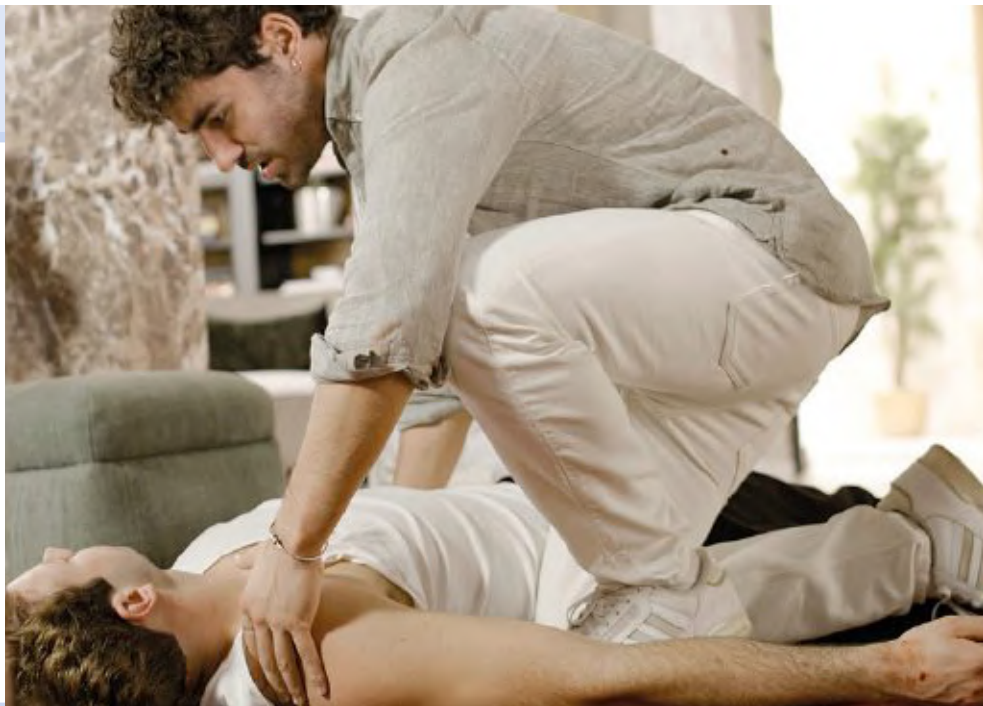
No palacete, Soraia e Marlene preparam-se para sair quando os dois aparecem. A ex-namorada de Tomané olha, agradada, para o tio de Cacau, comentando que Valdemar é tão atraente que ela até se esquece de tudo o que ele fez contra si. Este ri-se e seguem para a sala. Pelo caminho, Valdemar fica incomodado por Regina lhe dizer que devia pensar em arranjar companhia, lembrando-o de que todos precisamos de amar alguém na vida. O irmão acaba por contrapor que ela também devia pensar em dar uma oportunidade a Jaime, mas a enfermeira diz que agora só quer focar-se na sua gravidez.

Rosa sobe ao quarto de Cacau e comunica-lhe que a mãe e o tio estão na sala para visitar Marquinho.

Cacau revela à mãe que mudou o nome do filho, que agora passa a chamar-se Júlio

A irmã de Sal esboça um ar rancoroso, mas Lola insiste que ela não devia ser tão dura com Regina e até pensar na ideia de perdoá-la. Em seguida, a chocolateira irrompe pela sala e avisa mãe que não é por causa dos favores que ela lhe fez que a perdoou. A enfermeira fica desolada e Valdemar mete-se na conversa. Critica a sobrinha por só recorrer à progenitora quando precisa dela e acusa-a de ser egoísta. Cacau fica atónita. Entretanto, a viúva de Justino assegura que tem a certeza absoluta de que o neto não é filho de Marco, achando que têm de se unir para conseguir que aquela mentira seja descoberta. Cacau conta à mãe ter mudado o nome de Marquinho, que agora se chama Júlio, e começa a baixar a guarda, o que leva Regina a voltar a pedir que a desculpe, sublinhando que nem sempre os pais agem corretamente com os filhos, apesar de só quererem o melhor para eles. Cacau acaba por ceder e abraça Regina, perdoando-a. ■

TIAGO ESPANCA DAVID

Depois de Salomão lhe contar que o namorado da mãe é prostituto, o desportista fica fora de si e procura-o. David abre a porta a Tiago que, mal entra, o critica por andar a enganar Júlia, continuando a ser acompanhante. O rapaz tenta defender-se, mas o amado de Cacau empurra-o e agride-o. O médico bate com a cabeça e desmaia.

SAL ENGANA O EX-MARIDO

Rui está em casa quando batem à porta. O bandido vai abrir e fica surpreendido ao ver Sal. Esta diz-lhe que está ali para convencê-lo a desistir do casamento e a voltar para sua casa. Rui fica incrédulo e pergunta-lhe o que quer. A irmã de Cacau admite que queria falar com Susana. Acha que o ex-marido quer isolá-la para que ela não perceba o erro que está a cometer ao casar-se com ele. Rui olha-a sem paciência e expulsa-a de casa.

LALÁ ENVOLVE-SE COM O NAMORADO DE JÚLIA

A vilã prepara-se para ir deitar-se quando aparece David. Este entra e agarra-a, deixando Lalá atónita. O prostituto diz-lhe que está ali para satisfazer os seus desejos. Ainda que parecendo reconhecê-lo, a irmã de Tomané deixa-se levar e os dois fazem amor.

MARCO E RUI TRAÇAM NOVO PLANO MAQUIAVÉLICO

A dupla de bandidos planeia uma forma de afastar Tiago de vez. Marco diz a Rui que acha muito arriscada a ideia de fazer explodir o helicóptero em que o rival vai viajar. O noivo de Susana sugere drogarem o piloto e o vilão concorda, ficando a pensar como podem fazer aquilo.

MARIA APANHA VERÓNICA A MALTRATAR MIGUEL

Depois de ver a irmã próxima do marido, a vilã ameaça-o, só que a mãe assiste tudo e critica-a FOTOS: SIC/DIVULGAÇÃO

Maria está a limpar os aparelhos do ginásio e não dá por Verónica entrar. Mal vê a mulher, Miguel começa a balbuciar o nome de Laura. Sem imaginar que a mãe está ali, a vilã irrita-se e é bruta com ele. **"Vais começar com essa ladainha? Mas estás com azar, monstrinho, a tua Bela já foi embora"**, atira. O rapaz continua a chamar pela amada e deixa a mulher descontrolada. **"Se não fechares essa matraca agora obrigo-te a engolir a língua!"**, grita a irmã de Nuno. Nesse instante, Maria sai do ginásio e confronta-a, deixando-a paralisada. **"O que é que tu disseste? Meu Deus... a tua irmã é que teve sempre razão...."**, grita, agarrando-a pelo braço. Leva-a o anexo e empurra-a com força. **"Responde! Quando é que te tornaste nesse monstro?! Maltratas toda a gente, até quem não se pode defender... Quem és tu? Minha Nossa Senhora, eu não te passei nada de bom?!"**, questiona Maria, irritada. **"Sou a tua filha! Aquela que está grávida a que não sabe o que é que há de fazer à vida! De repente dei-me conta que vou ter de tomar conta de um acamado para o resto da vida! Achas que é fácil?"**, defende-se a rapariga. Mas a mãe não a deixa continuar. **"Nem penses em ir por aí. Tu já sabias disso quando casaste. Também estive grávida e nunca me transformei numa pessoa cruel como tu"**, critica. Verónica ainda começa a chorar,

LAURA VOLTA A CUIDAR DO CUNHADO

Depois de ir parar ao hospital por a tia ter voltado a drogá-lo, Miguel regressa a casa. Verónica está com o marido no quarto quando aparece Laura. O reencontro é tenso, com a vilã a atacar a irmã. Nesse instante, António entra e avisa que foi ele quem a mandou chamar, lembrando Verónica: **"Antes de ser teu marido, ele é meu sobrinho. O Miguel começou a melhorar quando a tua irmã veio para esta casa. Não custa tentarmos novamente. Também é do teu interesse que ele recupere, ou não? Então, devias agradecer-lhe por ter vindo em auxílio do teu estimado marido".** Laura aproxima-se do rapaz, que esboça um sorriso mal a vê.

ANTÓNIO RECEBE NOVA AMEAÇA DE MORTE

O empresário sai do palacete com Bruno. Quando chegam ao jardim, veem duas cruzes funerárias com os nomes de Camila e Tomás. António fica em choque e fala com o segurança sobre a ameaça que estão a fazer aos filhos, exigindo-lhe que vejam as imagens das câmaras de vigilância.

Mãe e filha envolvem-se numa luta, o que deixa a empregada chocada e desiludida

lamentando ter um marido deficiente, mas a progenitora não se deixa levar. **"Pára com o teatro. Pára de te fazeres de coitadinha. A vítima aqui é o Miguel!"** Lurdes aparece nesse momento e ataca a nora, mas Maria continua a criticar a filha. **"A minha sogra quer saber o que é que eu ouvi a Verónica dizer ao marido ou vai continuar a defendê-la cegamente como sempre?"**, questiona, revelando tudo o que a filha disse ao marido. **"Estes insultos todos, enquanto lhe marcava a cara com as unhas. Como é que se pode ser tão má?"**, continua a empregada de António. Verónica acaba por pedir desculpa e suplica que não digam nada ao patrão. A mãe acaba por deixá-la a sós com a avó e sai para apanhar ar. **"Ó minha grande parvalhona... Não tens cuidado nenhum! Quantas vezes é que te avisei para teres tento na língua? *Rai'sparta* à destravada"**, comenta a costureira. A neta não gosta e avisa-a: **"Atenção a esse tom! Muito cuidado com a maneira como falas comigo, *vó*... Já ouvi que chegue por hoje!"** ■

HELENA DESCOBRE CÂMARA NO QUARTO DO SOBRINHO

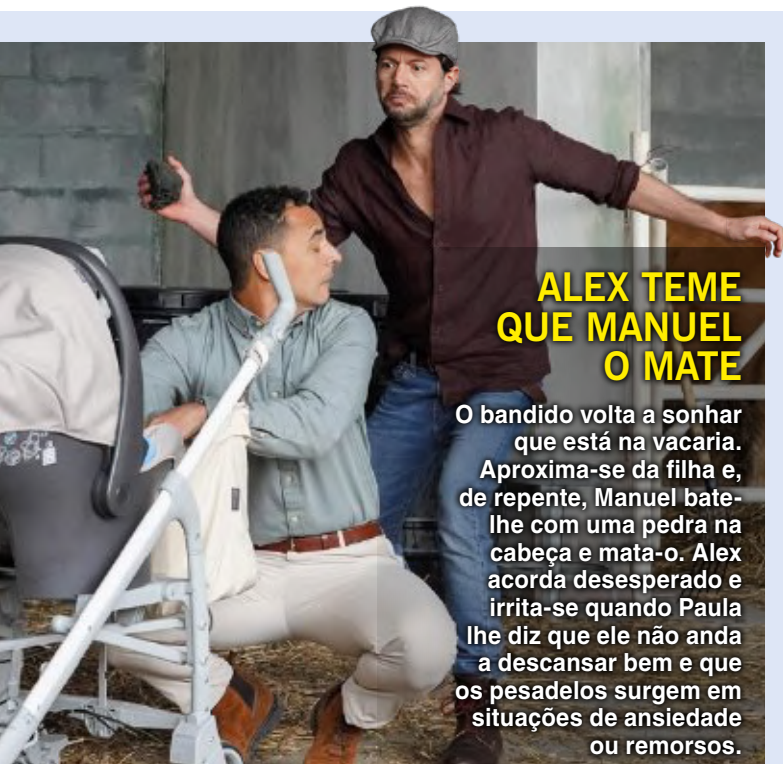
No quarto de Miguel, Nuno aproveita estar sozinho para trocar os cartões da câmara. A vilã entra e o rapaz consegue disfarçar, mas ela fica muito desconfiada. Horas mais tarde, Leandro e Helena entram no quarto de Miguel com um detetor para encontrar aparelhos eletrónicos e o empregado consegue encontrar a câmara de vigilância. A malvada fica furiosa e desconfia de Laura.

XAVIER E ISABEL VÃO VIVER JUNTOS

O rapaz conta a Bruno que a namorada vai morar com ele. O amigo acha que foi uma decisão arriscada e que Xavier vai deixar que Isabel lhe dê a volta. Enquanto isto, a rapariga anuncia aos pais que vai viver com o amado na casa partilhada, deixando-os em choque.

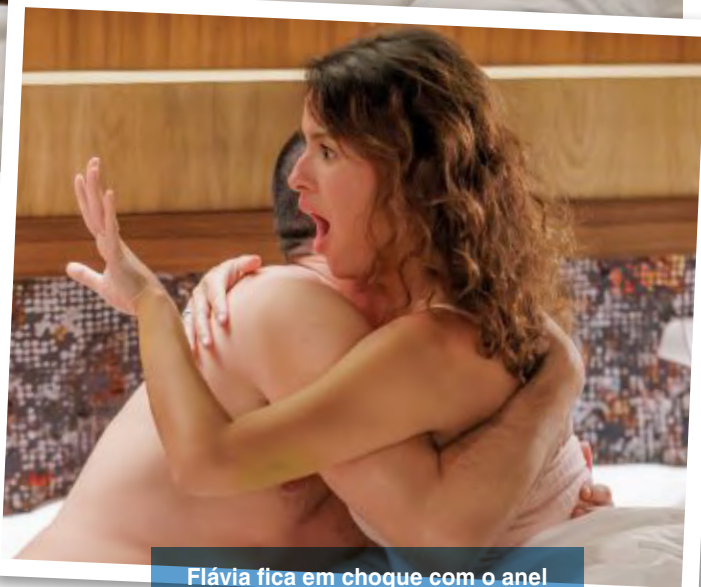
FLÁVIA ACEITA CASAR-SE COM JAIME

O rapaz ganha coragem e, depois de fazerem amor, faz o pedido. E ela diz "sim"! FOTOS: SIC/DIVULGAÇÃO

Jaime leva a amada para um quarto de hotel. Mal chega, Flávia brinca com ele e o irmão de Susana volta a insistir que faz tudo por ela. Começam, então, um jogo de sedução e a mãe de Chico faz-lhe uma proposta para o provocar. **"Quero que venhas comigo até Fátima"**, diz. Jaime aceita e começa a despi-la. **"Só não me peças para virar padre... Não tenho jeito nenhum para isso"**, responde ela. **"Acendes uma vela todas as noites, a pensar em mim... E rezas, de joelhos"**, continua Flávia, sedutora. Jaime reage prontamente e ajoelha-se à sua frente. **"Assim? Está bem?"**, pergunta. A rapariga responde que falta uma vela e ele tira o telemóvel do bolso, usando uma aplicação com uma vela acesa e mostrando-lhe o ecrã. Ela sorri. **"Quero lá saber da vela. Só te quero a ti, tal como és"**, afirma a mãe de Chico, fazendo com que o amado largue o telemóvel e a beije com paixão. Os dois fazem amor. Horas depois, ao despertar, Jaime comenta que deviam fazer aquilo todos os dias, provocando uma gargalhada na amada. **"A sério... Estava com muitas saudades tuas. Já tinha sonhado com este momento tantas vezes!"**, declara-se ele. **"Eu também. Mas é a vida. Trabalhamos muito, andamos sempre a correr. E eu tenho o Chico…"**, justifica a beata. **"Temos! Ele também faz parte da minha vida. O que me leva a pensar.... será que não era melhor ele fazer parte da nossa vida?"**, questiona Jaime. Flávia fica confusa e não percebe o que ele está a querer dizer, até que o namorado pega numa pequena caixa e tira de lá um anel de noivado. **"Queres casar-te comigo?"**, pergunta-lhe. **"Estás a pedir-me em casamento na cama? Os dois nus?"**, responde a jovem, corada. **"Assim tenho a certeza de que não foges"**, brinca o filho de Luísa. **"Não fujo. Nunca. Mas isso foi um pedido? Sem joelho no chão?"**, provoca a amiga de Joana. Jaime entra na brincadeira e levanta-se, mas ela impede-o. **"É óbvio que é sim. Claro que sim!"**, responde. Os dois trocam um beijo apaixonado e Flávia contempla o anel no dedo. Instantes depois, enquanto tomam o pequeno-almoço, a jovem confessa que teme que Luísa não aceite aquele enlace. **"Vais casar-te com a minha mãe ou comigo?"**, pergunta-lhe o noivo, tranquilizando-a: **"Não te preocupes"**. ■

ALEX TEME QUE MANUEL O MATE

O bandido volta a sonhar que está na vacaria. Aproxima-se da filha e, de repente, Manuel bate-lhe com uma pedra na cabeça e mata-o. Alex acorda desesperado e irrita-se quando Paula lhe diz que ele não anda a descansar bem e que os pesadelos surgem em situações de ansiedade ou remorsos.

PINHEIRO RECEBE UM SINAL DO AMIGO

O padre sonha que está a escolher uma passagem da Bíblia para a missa quando Manuel aparece e lhe faz sinal para que o siga. Pinheiro vai atrás dele até à sacristia, mas esfrega os olhos e, quando olha de novo, já não vê Manuel. O pároco fica inquieto, mas sente que aquele é um sinal do amigo.

Flávia fica em choque com o anel de noivado que Jaime lhe oferece

RAMALHO VOLTA PARA OS BRAÇOS DE GENOVEVA

A beata acredita que o marido está morto, mas, nisto, ele entra em casa. Genoveva exige explicações sobre onde é que andou, mas Ramalho diz que se sentia desmotivado e precisava de fazer uma espécie de peregrinação. Em seguida, revela que fez uma caminhada até ao cimo do Pico. Jesus fica entusiasmado, mas Genoveva acha que o marido está maluco.

/SIC

PAULO DESCOBRE O QUE ÂNGELO FEZ À MÃE

Rosário ganha coragem e conta toda a verdade ao amigo de Lúcia, que fica em choque com o que ouve

FOTOS: SIC/DIVULGAÇÃO

A mãe de Lúcia e Gabriela vai a casa dos Peixoto e diz a Paulo que precisa de falar com ele. Fernanda não a quer ali, mas Rosário insiste que a conversa tem a ver com Rosa. Em seguida, revela que a amiga morreu por causa de Ângelo, garantindo que estava lá e viu tudo. O namorado de Lúcia fica muito abalado com o que acabou de ouvir e pergunta à vilã se tem provas do que está a dizer. Fernanda grita com o neto, dizendo que só um cego é que não vê que o pai dele é um cobarde e que é o responsável pela morte de Rosa. Rosário afirma que viu tudo e que tem medo que Ângelo magoe mais pessoas, especialmente a ele e a Lúcia. O rapaz manda-a sair. Já na cozinha, a costureira diz a Paulo que devia deixar o bandido a apodrecer na prisão e afastar-se o mais possível dele. O neto confessa-lhe que já estava a construir uma relação com ele, que o sentia como seu pai... Fernanda não desarma, mas o rapaz pede-lhe um tempo para pensar. Vai ter com Lúcia e conta-lhe tudo. Ela diz acreditar na história de Rosário e frisa que Ângelo não fez outra coisa a não ser usá-los e manipulá-los. Paulo tem alguma dificuldade em julgar o pai, mas acaba por dizer à amada que, uma vez que não podem mudar o passado, talvez possam alterar o futuro. ■

"NINGUÉM VAI FAZER-LHES O FUNERAL"

Quina fica arrasada com as notícias sobre os belavidenses desaparecidos, mas Corcovada recusa-se a desistir deles

FOTOS: **TVI/DIVULGAÇÃO**

Enquanto Elisabete, Carlos e Vuitton são surpreendidos com a chegada da polícia, que lhes conta que encontraram o barco sem ninguém, mas com a identificação dos pais deles, deixando-os, claro, muito aflitos, no café, Fátima vê que estão a dar notícias e pede a Delfim para aumentar o volume da televisão. É nesse momento que ouvem que foi encontrado um barco à deriva com documentos de oito portugueses. Ficam todos estarrecidos com a notícia. Jorge entra nesse momento e diz que viu dois polícias a irem para casa de Tomé. Fátima desmaia e os outros tentam ajudá-la. Na casa de Corcovada, Ana Carolina, que também viu a notícia, quer acreditar que tudo vai correr bem, mas os outros parecem não ter a mesma esperança. Quina, que não sabe de nada, aparece com Bininha ao colo e diz-lhe que em breve já vai ter os pais de volta. A prima de Bino e Florinda fica desconfiada de que algo se passa, embora todos tentem disfarçar. Irritada, exige do que estavam a falar. Corcovada aparece e pergunta o que se passou. Quina conta-lhe que os outros estão a esconder alguma coisa e a milionária quer saber o que é. Ana Carolina acha melhor contarem, até porque elas vão acabar por saber, já que está a passar nas notícias. Corcovada fica ainda mais intrigada. É aí que revela a Quina e à bisavó que encontraram um barco à deriva e que lá dentro estavam os documentos do grupo que foi para África. Quina sente-se mal e passa Bininha para o colo de João Maria. Corcovada também fica muito transtornada e não quer acreditar que lhes tenha acontecido algo de mal. Diz que não vai baixar os braços, pois não há certeza de que tenham morrido: **"Ninguém vai fazer-lhes o funeral, eles podem estar vivos e a sonhar com o dia em que vão voltar a abraçar a família".** Quina não tem assim tanta esperança. ■

SUSTO NO MATO

Na ilha, Bino, Nando, Peixoto e Tomé caminham pelo meio do mato, à procura de comida, e começam embirrar uns com os outros. Nisto ouvem o rugir de um animal selvagem e correm desesperados, voltando à praia. Já sentados na areia, os homens discutem por terem desatado a fugir como umas meninas quando ouviram o animal. Os quatro fazem um pacto de silêncio sobre o que se passou no mato.

EL CACTO FICA ARRASADO

O mexicano fica a saber do barco e só quer que lhe digam que não aconteceu nada de mal a Florinda. Ficam todos surpreendidos por estar tão preocupado e El Cacto confessa que a mulher de Bino é o seu grande amor. O ex-bandido está desesperado com a possibilidade de Florinda ter morrido.

ANTÓNIO VINGA-SE DE GENTIL

Depois de ser detido por tráfico de drogas, o fazendeiro manda violar a filha do rival, que consegue escapar de tamanha maldade por muito pouco

FOTOS: **SIC/DIVULGAÇÃO**

António cai na armadilha de Gentil e é preso por tráfico de drogas, o que acontece depois de, mais uma vez, o poderoso La Selva tentar atar Aline para ficar com as terras da viúva. Após passar um tempo na prisão, o vilão consegue a liberdade e promete vingar-se do inimigo. Após confrontar Aline, o fazendeiro descobre que foi o rival quem ordenou que colocassem um quilo de cocaína no seu camião. Transtornado, ele ordenará que um de seus capangas viole Menah, para se vingar de Gentil. Sidney é o homem contratado para fazer tamanha maldade à irmã de Jonatas. O bandido persegue a professora de carro por uma estrada deserta. A filha de Gentil tenta fugir, mas acaba por ser apanhada. Menah tenta resistir às ameaças do bandido, mas ele parte o vidro do carro onde ela tentou escapar e arrasta-a à força para o meio do mato. **"O que é isso? O que você quer?"**, grita a funcionária de Glady. **"Falar com você, bonitinha"**, responde Sidney, arrastando a professora para o meio do mato, onde ninguém os vê e ele pode, então, fazer aquilo que António lhe ordenou. Depois, o homem começa a tirar a roupa e coloca-se em cima dela, forçando-a a envolverem-se. A amiga de Mara tenta debater-se para se livrar do bandido, mas ele tem muito mais força do que ela. Sidney quase consegue beijá-la, mas Menah atira terra para os olhos dele e consegue escapar. ■

Menah será alvo de uma tentativa de violação, ordens do poderoso La Selva

LUANA E OS FUNCIONÁRIOS DO BAR ENTRAM EM PÂNICO

A felicidade de Luana vai durar muito pouco tempo. Depois de desmascarar Berenice e ficar com o bar que era de Cândida, a ex-gerente terá de passar o negócio para as mãos de Nice, que chega à cidade a afirmar ser a verdadeira herdeira do estabelecimento. Muito religiosa, a nova dona do bar deixa todos os funcionários em pânico ao começar a impor novas regras. Para mostrar que não está para brincadeiras, Nice ameaça despedir Luana caso ela não aceite as suas condições.

PETRA REVELA A IRENE QUE TEM CIÚMES DE LUIGI

Obrigada a ser tratada numa clínica de reabilitação, Petra, que regressa entretanto a casa, estranha o comportamento de Luigi. Durante a sua ausência, o italiano aproximou-se ainda mais de Anely – contratou-a inclusive como a sua nova secretária e, assim sendo, passa muito mais tempo ao lado dela. Ao ver os dois juntos para cima e para baixo, Petra fica bastante incomodada e confessa à mãe que sente ciúmes e que tem medo de ser traída.

CIDÁLIA VIGIA ARI

Ela pressente que o jovem está a aproveitar o acidente de Guerra para liderar a empresa

FOTOS: SIC/DIVULGAÇÃO

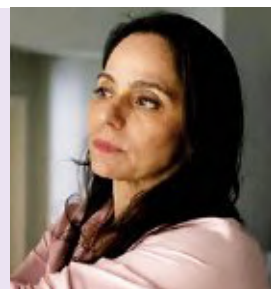
Apesar de continuar internada, após sofrer um acidente de carro, Cidália vai arranjar maneira de vigiar Ari. Tudo acontece depois de o pai de Tonho receber um telefonema do hospital e descobrir que o braço direito de Guerra acordou do coma induzido. Não conta nada a ninguém e vai visitá-la. Completamente sozinho, tem uma conversa com Cidália que esta acha bastante estranha. Em seguida, antes de deixar a unidade hospitalar, Ari pede ao médico e aos enfermeiros que apenas lhe passem a ele as informações sobre o estado de saúde de Guerra e da sua assessora. Após isto, e cada vez mais desconfiada no rapaz, Cidália aproveita que Cotinha vai visitá-la ao hospital e pede-lhe que leve Talita até lá, com a maior discrição possível. A tia de Leonor aceita cumprir o pedido da amiga e a "ex" de Gil vai ao encontro da assessora, que convence Talita a ficar atenta a todos os movimentos do arquiteto. Cidália teme que o namorado de Chiara aproveite que o sogro está inconsciente para ficar com a empresa. E não se engana, já que é isso mesmo que Ari faz assim que o empresário acorda do coma, aproveitando o facto de ele achar que está a falar com a filha para obter informação que vai permitir-lhe ficar na posse da empresa. Talita ouve Cidália pedir-lhe que encontre uma pasta de documentos na sala de Guerra, para impedir que Ari tenha acesso eles, mas as duas estão longe de imaginar que já vão tarde... ■

PILAR DROGA CREUSA

Pilar consegue infiltrar-se na casa – e até na vida – de Helô, tudo para descobrir onde a delegada guardou os *e-mails* e as anotações sobre a localização do cofre do chefe da máfia, um dos bandidos envolvidos no sequestro de Sténio há tempos. Esperta, a bandida aproximou-se de Creusa, fingindo ser empregada doméstica, e logo conquistou a sua confiança. Resultado? Conseguiu instalar câmaras no apartamento dela e consegue estar a par de tudo ao lado do seu cúmplice, Montez. Seguindo o plano, Pilar coloca uma substância na bebida de Creusa e não demora a que a madrinha de Brisa se sinta tonta e desmaie. Assim, e com Helô de plantão, a bandida fica completamente à vontade para procurar o que tanto quer. Só que a delegada telefona à empregada e amiga e estranha o facto de ela não atender...

NOVOS ROMANCES

Tom envolve-se com Maya e Vénus rende-se, finalmente, a Neptuno

FOTOS: **GLOBO/DIVULGAÇÃO**

O publicitário afastou-se de Vénus quando descobriu que tinha um aneurisma cerebral e tem estado mais próximo de Maya, que sabe do seu problema de saúde. Mas ao ver a amada com Neptuno, Tom sente ciúmes. **"Se ela já tá me esquecendo, tá entrando em outro relacionamento, quem sou eu pra ficar julgando?"**, desabafa Tom quando conversa com Maya. **"Só quero que a Vénus seja feliz, que não sofra por minha causa"**, acrescenta. **"Agora o mocinho aqui precisa entender uma coisa. Não é porque você tá doente e tem uma cirurgia delicada pela frente que você vai deixar de se divertir"**, aconselha a amiga. Tom admite que, desde o momento em que a conheceu, as coisas se tornaram melhores e mais felizes. Maya garante que é recíproco e incentiva-o a aproveitar todos os momentos. **"Vive, Tom. Não pensa no que pode acontecer amanhã. Seja feliz enquanto a vida te dá essa chance"**, diz. **"Você tem toda razão..."**, concorda ele. E os dois beijam-se. Enquanto isso, e ao ver que Vénus está mais nervosa do que nunca devido a mais uma armação de Hans, Neptuno prepara dois pratos para um futuro concurso gastronómico. A convidada para degustá-los é, claro, a neta de Frida. **"Quer que eu pare?"**, pergunta o *chef* a Vénus, que está vendada. **"Não. Continua. Adorei tudo o que provei"**, responde ela. **"Mas eu guardei o melhor *pro* final"**, diz Neptuno, tirando a venda dos olhos da amada e beijando-a. E no meio disto tudo ainda vamos descobrir que Frida está... viva! ■

JORDÃO ATACA ARTUR

O marido de Quinota é alvo de uma emboscada, sendo sequestrado e mantido em cativeiro. Ordens de... Ariosto

FOTOS: **GLOBO/DIVULGAÇÃO**

A vida de Artur continua muito agitada. Depois de atropelar Blandina, de pedir a Deodora que se afaste do seu pai e de se meter no meio de uma zaragata entre Ariosto e Tico Leonel para os separar, o rapaz vai sofrer uma emboscada. À noite, enquanto conduz o seu carro, o engenheiro vê um homem caído na estrada e pára imediatamente para o ajudar. **"Tudo bem com o senhor? Está acordado?"**, pergunta ao homem, que olha para ele de uma maneira estranha. Artur recua, achando que algo de errado está a acontecer. **"Parece que está tudo bem com você, pelo visto"**, comenta, começando a afastar-se. Contudo, não vai longe, já que é atingido na cabeça e cai no chão, inanimado. O autor do ataque é Jordão Nicácio, que diz ao comparsa: **"Está feito. Agora toca com ele pro lugar combinado"**. O marido de Quinota é levado para um cativeiro e, depois disso, o bandido vai ter com o mandante do sequestro: é Ariosto, que quer afastar o rapaz por uns tempos. **"O serviço foi feito?"**, pergunta o pai de Artur a Jordão, que confirma: **"Do jeito que o senhor mandou. Seu filho já está em local seguro"**. ■

INOCÊNCIO ENCANTA-SE POR AURORA

Depois de um primeiro encontro um pouco tenso, o fazendeiro acaba por baixar a guarda e render-se à empresária FOTOS: **GLOBO/DIVULGAÇÃO**

José Inocêncio e Augusto chegam à fazenda e são surpreendidos por uma mulher que começa a falar sobre o facão fincado aos pés da árvore do jequitibá. Surpreendido, o fazendeiro pergunta-lhe como é que ela sabe dessa história. José Bento confessa: **"Fui eu... enquanto a gente *tava* esperando o senhor e Augusto voltarem de lá"**. O pai não reage bem. **"E eu posso *sabê* com ordem de quem você foi *falá* de minha vida a uma estranha?"**, questiona, irritado. A mulher estende a mão e apresenta-se: **"Não por isso, coronel. Aurora Guimarães Loureiro, ao seu dispor"**. Apesar da desconfiança, José Inocêncio retribui o gesto. Aurora explica-lhe que gostaria de aprender tudo sobre cacau com ele e afirma que adorou o pouco que viu na sua fazenda. Convencido, o fazendeiro pede desculpas à empresária por ter sido rude e os dois conversam. Mariana aparece nesse momento e fica muito enciumada ao vê-la. Depois de alguns dias na fazenda, Aurora decide ir embora, e é nessa altura que é surpreendida com um convite. **"Fique mais tempo. O que lhe custa remarcá a passagem? Assim eu consigo lhe dá um pouco de atenção"**, diz-lhe o pai de José Bento. Ela fica meio atrapalhada, mas José Inocêncio insiste no assunto. **"Bom... se não for realmente nenhum incómodo, eu vou aceitar o convite"**, responde a empresária. Todos reparam na química entre os dois e Augusto e Buba até comentam com João Pedro e Sandra isso mesmo. Enquanto isso, Aurora e Inocêncio falam sobre negócios e ele prepara-lhe um pequeno-almoço especial. Depois, os dois passeiam pela fazenda e ela fica admirada com tudo o que vê. Chega a altura de partir e a empresária despede-se do fazendeiro, convidando-o para ir conhecer as terras dela no Espírito Santo. E não é que ele vai?! Mariana anda à procura do marido para tentar resolver a situação deles e fica a saber que ele viajou, para reencontrar Aurora. Com raiva, Mariana propõe a Egídio uma aliança para destruir José Inocêncio. ■

SANDRA SENTE-SE MAL

João Pedro encontra Egídio e os dois começam a trocar ofensas. O coronel não resiste a provocar o genro e este acaba mesmo por dar-lhe um soco. Os dois envolvem-se à pancada e Sandra, ao ver aquilo, sente-se mal e é amparada por Eliana, que a leva para o hospital. No caminho, Sandra percebe que está perder sangue e fica desesperada. João Pedro e Iolanda seguem de carro atrás delas.

Proprietária/Editora:
TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL LDA.
Sede: Rua da Fonte da Caspolima
- Quinta da Fonte
Edifício Fernando Magalhães, nº 8
2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520.
Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado, Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro.
Composição do Capital da Entidade Proprietária: 10.000,00 euros.
Principal acionista: Luís Delgado (100%)

Tvmais

Diretora: Sandra Cerqueira scerqueira@tvmais.pt
Diretora Adjunta: Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
Diretora de Arte: Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
Editora: Vanda Ladeiras vladeiras@tvmais.pt
Redação: Ana Isabel Almeida aialmeida@tvmais.pt
Carla da Silva Santos (csantos@trustinnews.pt)
Filomena Araújo maraujo@trustinnews.pt
Nuno Pires npires@tvmais.pt
Fotografia: João Lemos (Subeditor), José Oliveira
Arte: Paula Rodrigues (Coordenadora) prodrigues@tvmais.pt,
Célia Marques cmmarques@tvmais.pt
e Mariana Aguiar maguiar@tvmais.pt
Revisão: Maria José Barbosa mjbarbosa@telenovelas.pt
Secretariado: Filipa Neto fneto@trustinnews.pt
Colaboradores: Cláudio Ramos, Fernando Mesquita, Hernâni Carvalho e Luís Coelho

Redação, Administração e Serviços Comerciais:
Taguspark
Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1
Espaço nº 511/512
2740-122 Porto Salvo – Telef.: 218 705 000

MARKETING E PUBLICIDADE:
Diretora: Vânia Delgado (vdelgado@trustinnews.pt)

Publicidade: Telef.: 218 705 000 (Lisboa)
Diretora Coordenadora:
Sofia Cruz (scruz@trustinnews.pt),
Gestoras de Marca:
Daniela Pereira (dpereira@trustinnews.pt)
e Elsa Tomé (etome@trustinnews.pt)
Assistentes Comerciais: Elisabete Anacleto (eanacleto@trustinnews.pt)
e Florbela Figueiras (ffigueiras@trustinnews.pt)
Delegação Norte:
Gestora de Marca: Margarida Vasconcelos (mvasconcelos@trustinnews.pt) Telef.: 910 624 328
Assistente Comercial:
Carla Dinis (cmdinis@trustinnews.pt)
Telef.: 910 869 833

Marketing:
Gestora de marca: Marta Emídio (memidio@trustinnews.pt)
Coordenador de Digital e Parcerias:
Hugo Lourenço Furão (hfurao@trustinnews.pt)
Coordenadora de Branded Content:
Carolina Almeida (cmalmeida@trustinnews.pt)
Tecnologias de Informação:
Diretor: João Mendes (jmendes@trustinnews.pt)
Produção e Circulação:
Diretor: Vasco Fernandez
Coordenador de Produção: Pedro Guilhermino
Produtores: Nuno Carvalho,
Nuno Gonçalves e Paulo Duarte
Coordenadora de Circulação: Isabel Anton
Assinaturas:
Coordenadora: Helena Matoso
Serviço de apoio ao assinante:
Telef.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
Custo de chamada para a rede fixa, de acordo com o seu tarifário
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos, nº 27
S. Marcos – 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP – MLP, Media Logistics Park,
Quinta do Grajal – Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém
Telef.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt
Telef.: 808 206 545 – Fax: 808 206 133
Tiragem média em agosto: 17.000 exemplares
Registo na ERC com o nº 116 514
Depósito Legal nº 62604/93 – ISSN nº 0872 – 3559

Estatuto editorial disponível no *site* holofote.pt
Para consultá-lo use o seguinte *link*:
https://holofote.sapo.pt/capas/2015-11-02-estatuto-editorial-da-revista-tvmais-1/

INÊS AIRES PEREIRA

pede ajuda publicamente

TRABALHO E DIVÓRCIO DÃO ANSIEDADE

A atriz e apresentadora assume estar doente, uma condição a que não estarão alheias a separação e o trabalho intenso

TEXTO: **RUI PEDRO PEREIRA** FOTOS: **ARQUIVO**

Um grito de alerta: **Inês Aires Pereira** viu-se forçada a lançar um apelo publicamente e assumiu mesmo que está doente, com crises de ansiedade. **"Estou a partilhar isto com vocês para caso alguém que esteja desse lado e que se esteja a sentir assim ganhar força e: 'Bora, vamos?'"**, partilhou a apresentadora do programa da SIC "Parece Impossível". **"Sinto que estou a precisar de cuidar de mim, principalmente da minha cabeça: ansiedade, tristeza... Saúde mental, portanto. Isto além de acompanhamento médico que tenho e que recomendo..."**, acrescentou a também atriz. **"Pai, preciso de ajuda, não ando bem"**, referiu ainda Inês Aires Pereira, que deixou os fãs muito preocupados com estes desabafos.

PRESSÃO DA FAMÍLIA E TRABALHO

Na origem desta ansiedade partilhada publicamente poderão estar os últimos acontecimentos, pessoais e profissionais, que trouxeram pressão à vida da artista: em primeiro lugar o divórcio de David Ferreira da Silva, o pai dos seus dois filhos, Alice e Joaquim. A atriz, entretanto, enamorou-se por João Maria. **"Ela pensava que a relação era para a vida toda, mas não resistiu e isso abalou-a"**, conta quem a conhece, que aborda, também, o programa "Parece Impossível": **"Ela entregou-se de corpo e alma ao formato da SIC e ressentiu-se fisicamente"**, asseguram-nos ainda. ■

Depois do divórcio do pai dos dois filhos, a artista virou-se para uma nova relação e para o trabalho intenso, do qual se "ressente fisicamente", contam à TvMais

A emoção de CRISTIANO RONALDO ao marcar o GOLO

IMPARÁVEL E DECISIVO

O capitão da Seleção Nacional alcançou o número redondo frente à Croácia e marcou o 901 no confronto com a Escócia

TEXTO: RUI PEDRO PEREIRA FOTOS: REDES SOCIAIS

Cristiano Ronaldo deixou o Estádio da Luz à beira da loucura nos dois mais recentes jogos de Portugal na Liga das Nações. Primeiro, frente à Croácia, há uma semana, apontou o golo 900 da sua carreira, garantiu a vitória lusa e, orgulhoso e feliz, não conteve as lágrimas durante os festejos. Afinal, esta é uma marca especial e muito importante para si, até pelos muitos que vaticinaram o fim da sua carreira. No último domingo, 8 de setembro, deu o triunfo à "equipa das quinas" frente à Escócia, saltando do banco para marcar o golo 901 e ouvir os adeptos a gritarem bem alto o seu nome. Parece, assim, que estão feitas as pazes entre CR7 e o público, com o capitão a mostrar-se imparável e decisivo. Com as camisolas da Seleção Nacional, Sporting, Manchester United, Real Madrid, Juventus e Al-Nassr, o craque nascido na Madeira já vai a caminho dos 1000 golos. Isto aos 39 anos e tendo em conta que, segundo o ex-jogador Costinha, Cristiano Ronaldo pensou em terminar a carreira... aos 30, para se dedicar aos negócios. ■

900 da sua carreira

Os colegas da Seleção Nacional festejaram com o craque a marca especial e importante alcançada no Estádio da Luz

Os golos marcados pelo CR7

Mariana Camarate e Élson Monteiro estão separados

RESTA A AMIZADE

O casalinho decidiu colocar um ponto final na relação, mas a amizade mantém-se. E o *personal trainer* está ao lado da ex-namorada num projeto muito especial

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES** FOTOS: **ARQUIVO E REDES SOCIAIS**

Chegou ao fim o romance de **Élson Monteiro** e **Mariana Camarate.** O par, que trocou alianças no programa da SIC "Casados à Primeira Vista", anunciou agora a separação. **"Crescemos juntos, permitimo-nos entrar no universo um do outro e, dessa forma, também descobrir e conhecer melhor a nós mesmos. E foi incrível, e mais importante, foi verdadeiro. No entanto, para que uma história não perca o seu brilho e continue bonita, é preciso reconhecer o momento certo de dar-lhe um final. Como desde o primeiro dia tomamos a decisão de embarcar nesta aventura juntos, hoje, também juntos, decidimos encerrar este ciclo"**, começou por anunciar a criadora de conteúdos digitais. E ainda fez questão de garantir: **"O carinho, respeito, admiração e, acima de tudo, a amizade que sempre prezamos continuam a existir"**. A verdade é que o agora ex-casal continua muito próximo. Desde logo porque a brasileira tomou agora uma decisão: regressar ao ginásio. E, para isso, conta com o apoio do ex-companheiro. Foi Élson quem preparou todo o plano de treinos para Mariana e a própria já veio agradecer por esta ajuda. Além disso, o ex-casalinho continua a seguir-se na rede social Instagram e a apoiar-se. Ainda este fim de semana, a jovem aproveitou para relaxar num festival de música e o "ex" esteve sempre atento. **"Eles perceberam que o que existia entre eles era uma grande amizade e preferiram terminar o namoro para que, depois, nenhum deles se magoasse"**, conta uma fonte próxima à **TvMais**. Tal como a nossa revista lhe deu conta em primeira mão, Mariana e Élson não chegaram a casar, numa exceção que a produção do programa fez nesta temporada. Por isso, não terão agora que assinar os papéis do divórcio. ■

O casal não chegou a casar-se no registo civil, por isso, não terá que assinar o divórcio

BÁRBARA BRANCO está de regresso às novelas e continua… apaixonada

"ESTOU MUITO FELIZ E NUMA FASE BOA"

A atriz é a protagonista da nova trama e com Ricardo Pereira, mas o namorado faz parte do elenco

TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

Apresentação das NOVIDADES da grelha da SIC

Há novidades sobre a nova novela da SIC e **Bárbara Branco** volta a ter um dos papéis principais, numa história que promete cativar os espectadores desde o primeiro episódio. **"Será diferente do que fiz até agora porque não quero repetir personagens. Isso não teria graça nenhuma. Estou pronta para a novela e penso que vai ser um grande sucesso"**, salienta a atriz, que se estreou na estação de Paço de Arcos como protagonista de "Flor sem Tempo", onde deu vida a Catarina, em 2023. **"Precisava de dar um tempo para que as novelas tivessem saudades minha e vise-versa"**, diz, apontado o teatro como a sua prioridade neste último ano. **"Ainda estou em digressão com o espetáculo 'Quis saber Quem Sou' e a trabalhar em 'Crocodile Club', que vai estrear no próximo mês de outubro, em Guimarães".**

O início das gravações da nova novela, da autoria de Sandra Santos, a mesma de "Sangue Oculto", está previsto, igualmente, para outubro e Bárbara Branco vai contracenar com Ricardo Pereira. **"Precisava de descansar um pouco a cabeça e conhecer o mundo para voltar com outra bagagem e novas ferramentas de trabalho. Agora estou cheia de força para começar este novo projeto, com muita vontade de entrar na personagem e também com algum nervosismo".**

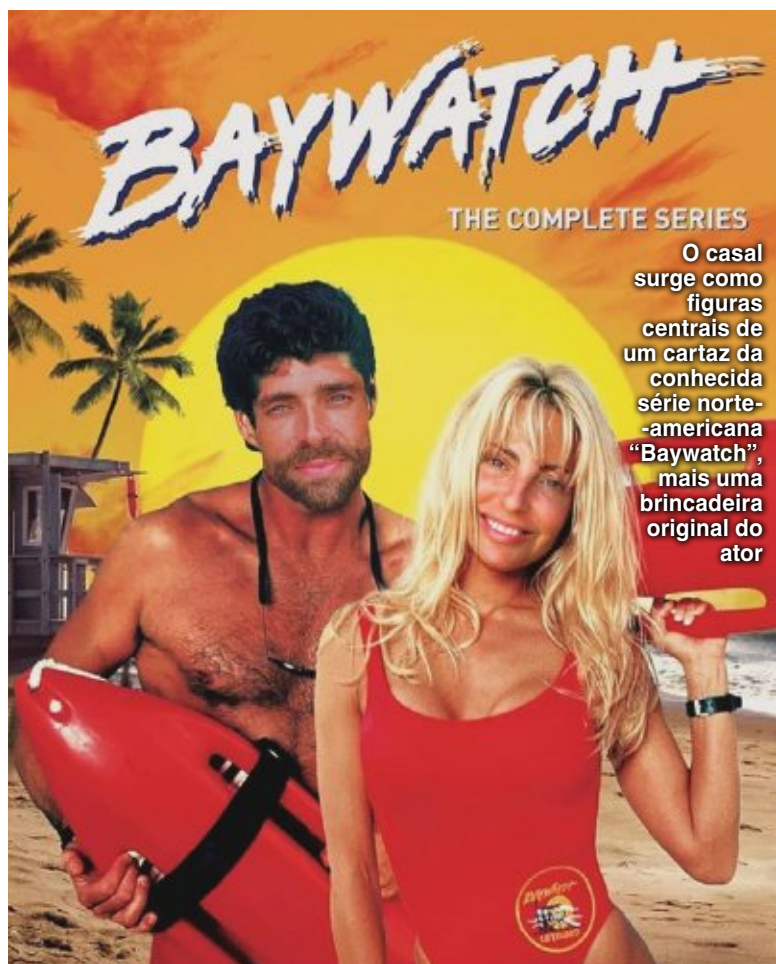
"AS FÉRIAS FORAM ÓTIMAS"

O elenco da nova novela, cuja estreia deverá acontecer no início de 2025, em substituição de "Senhora do Mar", conta também com Patrícia Tavares, Dânia Neto e **Vítor Silva Costa** poderá fazer parte do projeto. O ator é o atual namorado de Bárbara Branco, depois de se terem apaixonado nos bastidores de "Flor sem Tempo". **"Estou muito feliz e numa fase bastante boa da minha vida"**, confidencia a atriz e revela sobre as férias passadas a dois, em Marrocos. **"Foram ótimas, já que estive muito bem acompanhada"**, conta, entre risos. O casalinho tem tentando manter o namoro discreto, ainda que cada vez partilhem mais momentos juntos nas suas redes sociais. ■

O casal esteve unido pela mesma cor na festa da SIC: o ator usou uma camisa azul claro, e a atriz um conjunto de calças, top e casaco em azul escuro

VERÃO de DIOGO AMARAL foi marcado

É SÓ

Numa galeria de imagens em que mostra um resumo do mês de agosto, Diogo partilha um momento com a noiva e os seus dois filhos: "Moche família"

O casal surge como figuras centrais de um cartaz da conhecida série norte-americana "Baywatch", mais uma brincadeira original do ator

Humor e muita animação, assim foi a estação quente do ator, que partilha os melhores momentos com os seus fãs e seguidores

TEXTO: **ANA ISABEL ALMEIDA** FOTOS: **REDES SOCIAIS**

O ator da novela da TVI "Cacau" tem um sentido de humor muito apurado e não resiste a partilhar as brincadeiras que protagoniza sozinho, ao lado da sua cara-metade ou mesmo com os filhos, Mateus e Oliver. **Diogo Amaral** tem vivido nos últimos meses momentos hilariantes que partilha com os seguidores nas redes sociais. A poucos meses de subir ao altar com **Jessica Athayde**, revela o seu lado mais divertido, como tratar a companheira por outro nome. **"Ela é a Célia. A Célia tem características próprias. É ela que não larga as compras no supermercado porque tem medo e nunca sabe quando vamos ser assaltados, porque compramos lareiras a fingir na Amazon e gostamos daqueles produtos, aquelas utilidades como coisas para guardar o champô ao pé da banheira. Esse tipo de oportunidades incríveis só uma Célia sabe encontrar"**, assumiu Diogo em 2023. O casal que tem uma relação marcada pela diversão e pelo humor troca alianças a 30 de novembro. ■

por muita diversão

RIR!

"A minha Célia disse hoje na internet que eu sou vaidoso... Não percebo", pode ler-se junto da imagem onde surge com uma cauda de sereia

"Sou boa ao longe, é o que diz a minha futura esposa", pode ler-se no texto que acompanha estas fotos

Depois de provocar um incêndio, o vilão rapta a amada

MARCO ESCONDE CACAU EM SUA CASA

O bandido consegue aquilo que queria e afasta de vez a chocolateira de Tiago, mantendo-a refém em sua casa. Marlene adverte-o dos perigos, mas o vilão não lhe dá ouvidos

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES** FOTOS: **TVI DIVULGAÇÃO**

Nos últimos episódios, Marco (Diogo Amaral) tem demonstrado cada vez mais a sua loucura. Mas já não falta muito para dar um novo passo. Desesperado por ter Cacau (Matilde Reymão) do seu lado, o bandido vai provocar um terrível acidente para a raptar. E vai conseguir fazer o que quer. Enquanto toda a gente desespera por notícias da chocolateira, o malvado esconde-a na sua casa. Ao regressar ao apartamento, Marco paga ao empreiteiro por ter conseguido construir um estúdio na sua residência em tempo recorde. Entretanto, chega Marlene (Leonor Seixas) fingindo-se contente por tudo estar a correr como ele deseja. Marco pergunta-lhe se Tiago está destruído por ter perdido a amada e ela acaba por responder-lhe com sinceridade. **"Acho que você ainda não entendeu que ela nunca mais vai voltar para si. Uma mulher, quando não quer um homem, não volta atrás. A menos que precise muito, por alguma razão: dinheiro, por exemplo. É o caso mais comum. Há muitas mulheres que até se querem livrar dos homens com quem estão, mas depois não conseguem pagar as contas sozinhas. A vida está cara. E bem lixada, agora... a Cacau?!? Ela não precisa de si para nada. Forrada como já é, ou vai ser?"**, atira. Marco acusa o toque e lembra-a de que têm um filho. Mas a bandida não o deixa mentir. **"Um filho? Aquele que nem é seu? A sério que vai fazer continuar a fazer esse número do pseudo pai comigo?"**, provoca. A conversa acaba por ser interrompida pelo barulho da televisão. No ecrã, Sal (Carolina Amaral) dá uma conferência de imprensa a dizer que a sua família não vai parar até descobrir se o acidente de helicóptero com Cacau teve autoria criminosa. Marlene fica muito preocupada que se descubra o que ela e Marco fizeram. Mas este ri-se, tranquilizando-a.

Marlene vê os aliados de Marco a saírem do local onde o vilão escondeu Cacau e provoca-os

HARRY vai receber 9,5 milhões de euros no 40º aniversário

PRESENTE MILIONÁRIO

O filho mais novo do rei Carlos III herda esta fortuna, a qual provém de um fundo criado pela sua bisavó, a Rainha-Mãe, quando ele tinha apenas 10 anos

TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO**
FOTOS: **REDES SOCIAIS**

É já no domingo, dia 15 de setembro, que o príncipe **Harry** celebra o seu 40º aniversário. Além de entrar numa nova década da sua vida, os "Parabéns a Você" são de libras esterlinas, ou seja, a partir desse dia o irmão de William pode aceder à segunda metade do tesouro que Isabel I lhe deixou, de acordo com o jornal britânico "The Times". O primeiro pagamento foi efetuado quando o filho mais novo de Carlos III e Diana completou 21 anos e o valor estimado era de 7,1 milhões de euros, enquanto o segundo ascende a 9,5 milhões de euros, segundo informações divulgadas pela BBC e pelo jornalista Stephen Bates, autor do livro "Royal Inc".

A origem desta herança provém de um fundo fiduciário que Isabel Bowes-Lyon criou em 1994, quando Harry tinha apenas 10 anos, para que os seus descendentes recebessem a herança sem terem de pagar impostos. **"Desta forma, a Rainha-Mãe reservou o dinheiro para quando os seus bisnetos fossem mais velhos e não tivessem penalizações em termos fiscais. Foi uma forma dela guardar parte do seu património para eles"**, disse um antigo assessor do Palácio de Buckingham ao "The Times".

Meghan e Harry já são milionários, mas têm razões para celebrar duplamente porque a sua fortuna vai aumentar

FESTA DE LUXO

Os preparativos para festa dos 40 anos do príncipe Harry decorrem em segredo e a imprensa britânica especula que deverá ser uma celebração com grande estilo, primeiro, em privado, com a mulher, a ex-atriz **Meghan Markle**, e os dois filhos do casal, Archie, de 5 anos, e Lilibet, de 3, em casa, na Califórnia, e depois com quem costuma privar com os duques de Sussex. **"Provavelmente estão a organizar algo luxuoso e incrível com os seus amigos de Hollywood"**, disse uma fonte próxima do casal ao ao jornal britânico "Daily Express". ■

Beyoncé celebra aniversário e promove marca de uísque

UM BRINDE À VIDA... E AOS NEGÓCIOS!

A cantora assinalou mais uma volta ao sol e aliou uma escapadinha romântica ao lançamento da sua nova aposta

TEXTO: **ANA ISABEL ALMEIDA** FOTOS: **REDES SOCIAIS**

No dia 4 de setembro, **Beyoncé** completou 43 anos. A artista optou pelo silêncio e manteve-se afastada das redes sociais nesta data especial, mas, mais tarde, a estrela planetária acabou por partilhar vários momentos da sua escapadinha romântica com o marido, **Jay-Z**, num local idílico (que não foi revelado) para celebrar. Além de festejar o seu aniversário, Beyoncé aproveitou o momento para promover a sua mais recente aposta como empresária: a marca de uísque que tem em parceria com o companheiro. Nos registos partilhados, Queen B surge dentro de água, a posar para a foto em grande estilo, enquanto segura um copo com o seu uísque e fuma um charuto. **"Estou muito grata por mais um ano. Obrigada pelos amorosos felicitações de aniversário"**, agradeceu a cantora. Recorde-se que o casal tem três filhos, Blue Ivy, de 11 anos, e os gémeos Sir e Rumi, de 6, fruto da relação que dura há mais de 20 anos. ■

A ocasião foi celebrada num destino paradisíaco ao lado do marido, Jay-Z

Pronta para o verão?
apenas
€1,99 (cont.)
PULSEIRA
OLHO MÁGICO
Peça nos pontos de venda
CARAS
TVmais
TELE NOVELAS